

# 四季养生



[四季养生\\_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:金城出版社

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787800849596

《四季养生》是以“一年365天，健康每一天”的观点为出发点，着眼于四季寒暑变化及24节气的气候特征对生命健康的影响，告诉人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态，结合自身的实际情况，在不同的节气里，从饮食、起居、防病、精神、运动等方面对自己的健康进行全方位的呵护。

作者介绍:

目录:

[四季养生\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

美容养生

老爹的书

评论

-----  
[四季养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[四季养生\\_下载链接1](#)