

保健医



[保健医_下载链接1](#)

著者:孔伯华

出版者:中国文联出版社

出版时间:2007-9

装帧:平装

isbn:9787505955950

《保健医:中药养生》用最通俗的语言，告诉你最实用的中药材知识：中药材的药味归经、功效、主治及禁忌等；中药材的四性与体质的关系；如何煎煮中药、巧食中药；各族群的中药养生新概念；如何运用中药滋补养生、美容养生、四季养生的方法。还告诉你如何制作养生餐。全书内容丰富，资料翔实，所选的中药材，皆随时随地可取；所选的养生验方，经过长期中医临床验证，养生功效明显；且具有验、廉、简、便之优点。

作者介绍:

目录:

[保健医_下载链接1](#)

标签

评论

[保健医_下载链接1](#)

书评

[保健医_下载链接1](#)