

# 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](#)