

图说中医·养生



[图说中医·养生_下载链接1](#)

著者:张志斌,李经纬

出版者:人民卫生

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787117088039

《图说中医·养生》由中医医史文献学者张志斌、郑金生共同撰写，从中医发展的历史高度，介绍了中医养生的理念、方法，从居处环境、日常保养、精神修养、导引按摩、运动健身、气功养生、饮食养生、药物养生、房事保养和美容10个方面，真实全面阐述了中医养生保健的经验甚至教训，让人知其然，而且知其所以然。全书语言流畅优美，

内容简明实用，配以近400幅精美的图片，文图呼应，相得益彰，给人以养生保健知识的同时，获得美的感受。如能理解中医养生的精髓，从养生到长寿就离我们不远了。期望这部图书给您带来实实在在的益处。

作者介绍:

目录:

[图说中医·养生_下载链接1_](#)

标签

中医

养生

评论

涉猎面宽,并非人云亦云.

[图说中医·养生_下载链接1_](#)

书评

[图说中医·养生_下载链接1_](#)