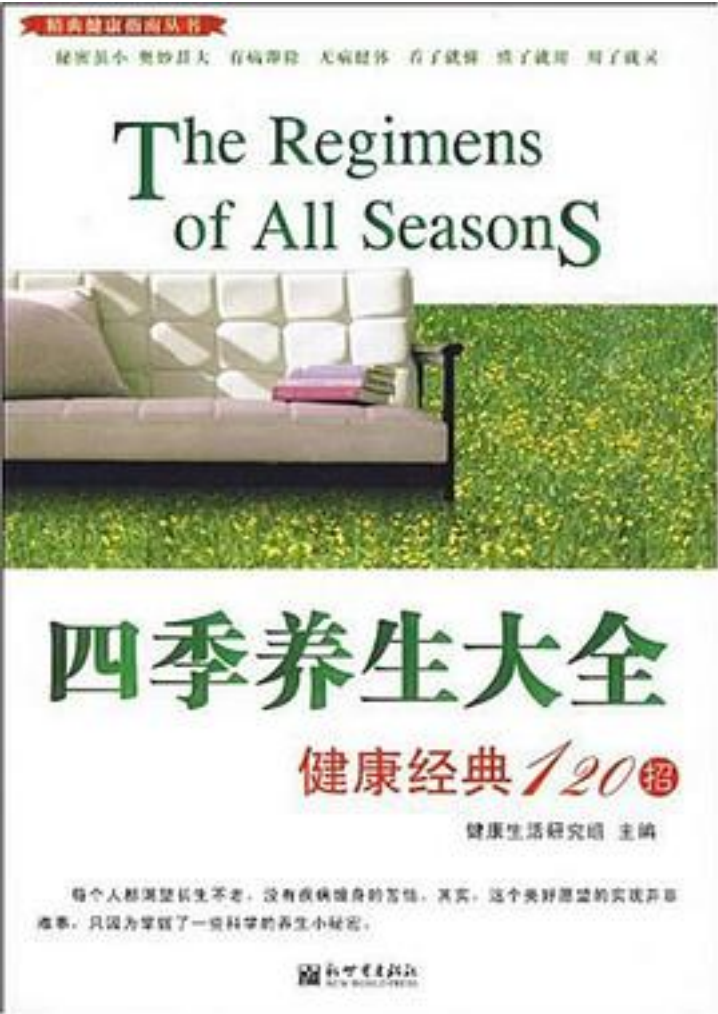


四季养生大全



[四季养生大全_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787510401701

《四季养生大全:健康经典120招》内容简介：“养生”就是保养生命之意，“天人合一

”则是中医养生的精髓。然而，生活中，不论是衣、食、住、行，我们有许多的观念以及由此指导的行为，都是有悖于“天人合一”的养生理论的。比如过多地食用那些反季节的瓜果蔬菜，或是不及时地跟着天气的变化来增减衣物，这些行为都不利于我们的健康。

如果想了解一年四季，我们应该吃什么？如何吃？怎样去防治那些季节里的多发疾病，尽早且有效地防患于未然。不妨翻翻这本书，它将告诉你关于四季养生中的许多小秘密。

作者介绍:

目录:

[四季养生大全_下载链接1](#)

标签

评论

[四季养生大全_下载链接1](#)

书评

[四季养生大全_下载链接1](#)