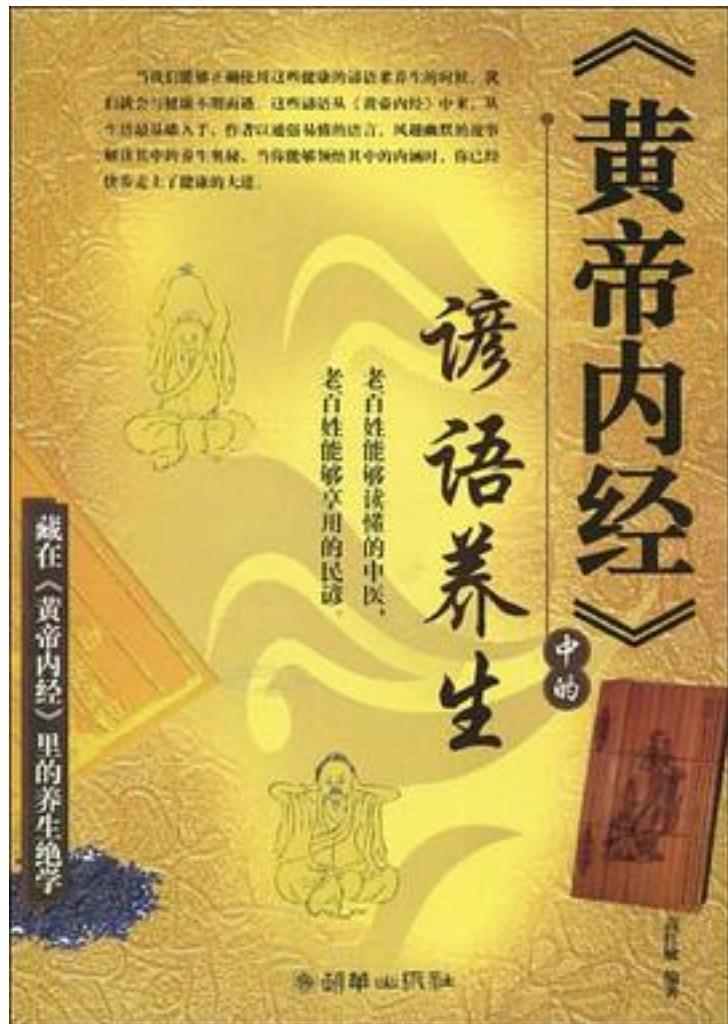


《黄帝内经》中的谚语养生



[《黄帝内经》中的谚语养生 下载链接1](#)

著者:高红敏

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787505422810

《

中的谚语养生》内容简介：如何照顾好我们的身体呢？世界卫生组织曾提出这样的理念：“自己的健康自己负责。”对于健康，我们不能片面地迷信医生，也不能片面地依赖药物，它更来自于自身的努力，需要有健康的心态、健康的观念和健康的生活方式。事实上，不仅仅在疾病缠身时，在平日身体尚好的情况下，只要怀着健康的心态，用健康的生活方式去度过每一天，疾病就会在您面前望而却步。

这种健康的生活方式从何而来呢？其实，它们就在我们的身边——健康的、正确的民谚，它们就是维护我们身心健康的最好医生。

当我们能够正确使用这些健康谚语来养生的时候，我们就会与健康不期而遇。这些谚语从生活最基础入手，以通俗易懂的语言，风趣幽默的故事解读其中的养生奥秘，当你能够领悟其中的内涵时，你已经快步走上了健康的大道。

你还等什么？从现在开始，从细节入手，让这些谚语马上成为你的随身御医吧！

作者介绍：

目录：

[《黄帝内经》中的谚语养生 下载链接1](#)

标签

生活

我在读

工具书

评论

[《黄帝内经》中的谚语养生 下载链接1](#)

书评

[《黄帝内经》中的谚语养生 下载链接1](#)