二十四节气养生大全



作者: 严晓莉,李翠美编著出版社: 北京: 长安出版社出版日期: 2008.01总页数: 409

介绍:《黄帝内经·素问·四季调神大论篇》中曰:"阴阳四时者,万物之终始也,死生曰之本也,逆之灾害生,从之则苛疾不起,是谓道也。"清楚地说明了人在养生中要顺应四时阴阳之根本。书中围绕不同季节、不同节气的自然变化,阐述了起居作息、饮食养生、强身进补、防病治病、精神调节与运动指南等内容,诠释了科学养生的重要所在。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/11923427.html) 查找全本阅读方式

二十四节气养生大全 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/11923427.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11923427.html

书名: 二十四节气养生大全