跟着老话儿学养生



作者: 赵庆新编著

出版社: 石家庄: 河北科学技术出版社

出版日期: 2013.05

总页数: 221

介绍: "中国的老话儿",以简短的句子,把养生,做人,处事等等方面概括得全全面面,读着读着,你就会发现,这里面暗藏的深意真的是需要我们细细推敲的。我们不能盲目"跟风",要以自身的实际情况为出发点,找准病因,对症诊疗。在这之中,身体出现了问题,引发了疾病,首先要在自己身上找问题!像我们在饮食中的"坏"习惯、生活中的"怀"毛病,都是产生疾病的根源!本书共计7章,介绍了老一辈中口口相传的"老话儿",分别从饮食、作息、生活习惯等方面见逐一说明,希望读者能借用养生之法,调理身心,保持一个"不生病"的健康状态。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13226135.html) 查找全本阅读方式

跟着老话儿学养生 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13226135.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13226135.html

书名: 跟着老话儿学养生