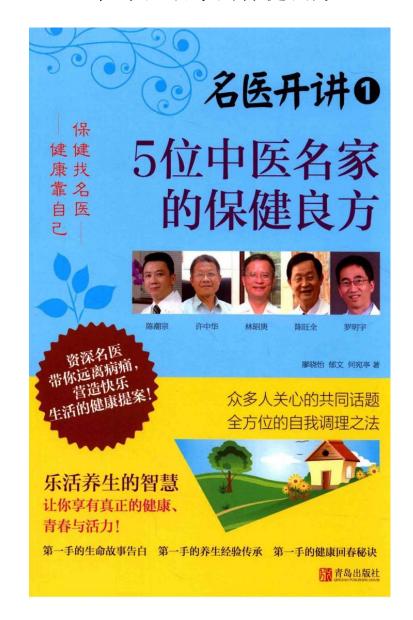
## 5位中医名家的保健良方



作者:廖晓怡,郁文,何宛亭著

出版社:青岛:青岛出版社

出版日期: 2016.03

总页数: 191

介绍: "我还年轻,有必要养生吗?" "如何才能乐活,享受生命又远离病痛?" "对于不请自来的"病痛",又该如何与它和平共处,各安其位" 本书由五位中国台湾地区高人气中医名家陈潮宗、许中华、林昭庚、陈旺全、罗明宇等医师介绍定制的养生秘诀。精彩内容包括自然养生、自我诊疗、防老抗衰、防癌抗癌、茶疗药膳、穴位保健、养生体操等,倾囊相授,解答读者共同关注的健康问题。 本书通过他们的生命故事与生活经验,以深入的访谈、记录、解析,提供给读者一系列优质的养生方法,让身处快节奏现代社会中的人们,摆脱疲累与沉重压力,远离病痛与急躁焦虑的状态,学会轻松自在的慢享生活。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13944736.html) 查找全本阅读方式

5位中医名家的保健良方 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13944736.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13944736.html

书名:5位中医名家的保健良方