肝好人不老



作者: 吴中朝编著

出版社:福州:福建科学技术出版社

出版日期: 2016.09

总页数: 254

介绍:本书以《黄帝内经》为理论依据,讲述如何在生活中养好肝。内容包括中医对肝的 认识,肝与健康的关系,常见的伤肝生活习惯,以及如何通过日常饮食、运动、经络按摩 等养护好肝脏。并针对不同人群、不同季节、不同疾病给出了相应的肝脏调养方案。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14074175.html) 查找全本阅读方式

肝好人不老 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14074175.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14074175.html

书名: 肝好人不老