

养生堂 《黄帝内经》养五脏速查全书



作者：高思华主编

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2017.06

总页数：287

介绍：本书分为上下两篇，上篇围绕内养与顺天应时养生展开，为你揭示五脏的功能特点，揭开五脏的养生密码，告诉你怎样顺应天时来养生。下篇则从养心、养肝、养脾、养肺、养肾分别展开，告诉你养生需要避免的一些生活方式，以及如何通过情志、饮食、经络、运动来保养五脏，并针对每一脏常见的疾病给出了调养的方法。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/14262157.html>) 查找全本阅读方式

养生堂 《黄帝内经》养五脏速查全书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14262157.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14262157.html>

书名：养生堂 《黄帝内经》养五脏速查全书