

养生堂 《黄帝内经》养肝速查全书



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：288

介绍：养肝就是养气血，气血足，百病不侵。养好肝，机体才能正常工作。本书以《黄帝内经》为指导，详细介绍了肝脏的作用，肝脏出问题的几种信号，容易伤肝的多种情况。并根据季节、作息、饮食等方面，针对不同的人群和疾病，分别提供了相应的调养方案，包括中药、经络和运动调理，全面做到养肝清肝。尤其突出了速查的特点，常见的各种与肝脏相关的问题，都能迅速从本书中找到解决方法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14262169.html>）查找全本阅读方式

养生堂 《黄帝内经》养肝速查全书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14262169.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14262169.html>

书名：养生堂 《黄帝内经》养肝速查全书