

养生堂 《黄帝内经》养肾速查全书



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：285

介绍：肾被称为“先天之本”，封藏着人体的“先天之精”与“后天之精”。而“精”关系着人的生长、发育、壮盛的全过程。所以说养生必先养肾。本书立足《黄帝内经》，在将养肾知识讲细讲透的基础上，介绍了饮食、运动、起居、经络穴位等养肾方法，针对不同人群、不同季节，制定科学的养肾方案，从根本上呵护健康，并提供了治疗或缓解全身与肾相关的病症的养肾方法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14264213.html>）查找全本阅读方式

养生堂 《黄帝内经》养肾速查全书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14264213.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14264213.html>

书名：养生堂 《黄帝内经》养肾速查全书