

中医五脏养生经丛书 养生之秘在养肾



作者：张艳，吕静，礼海编著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2017.05

总页数：171

介绍：本书是养肾强肾的实用说明书。全书从认识肾开始，分别从中西医的角度说明了肾的特点和功能，从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了中医理论中肾与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦肾出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。之后，书中重点介绍了如何运用简便易行的手段来养肾、强肾，分别讲解了养肾强肾的食疗方法、最简单易学的耳疗、足疗、手疗、经络、运动等养肾法、从精神情志方面如何调养肾脏，以及在日常生活中的，有哪些应该掌握的养肾、强肾细节，养肾与性和生殖健康等知识。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/14264243.html>) 查找全本阅读方式

中医五脏养生经丛书 养生之秘在养肾 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14264243.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14264243.html>

书名：中医五脏养生经丛书 养生之秘在养肾