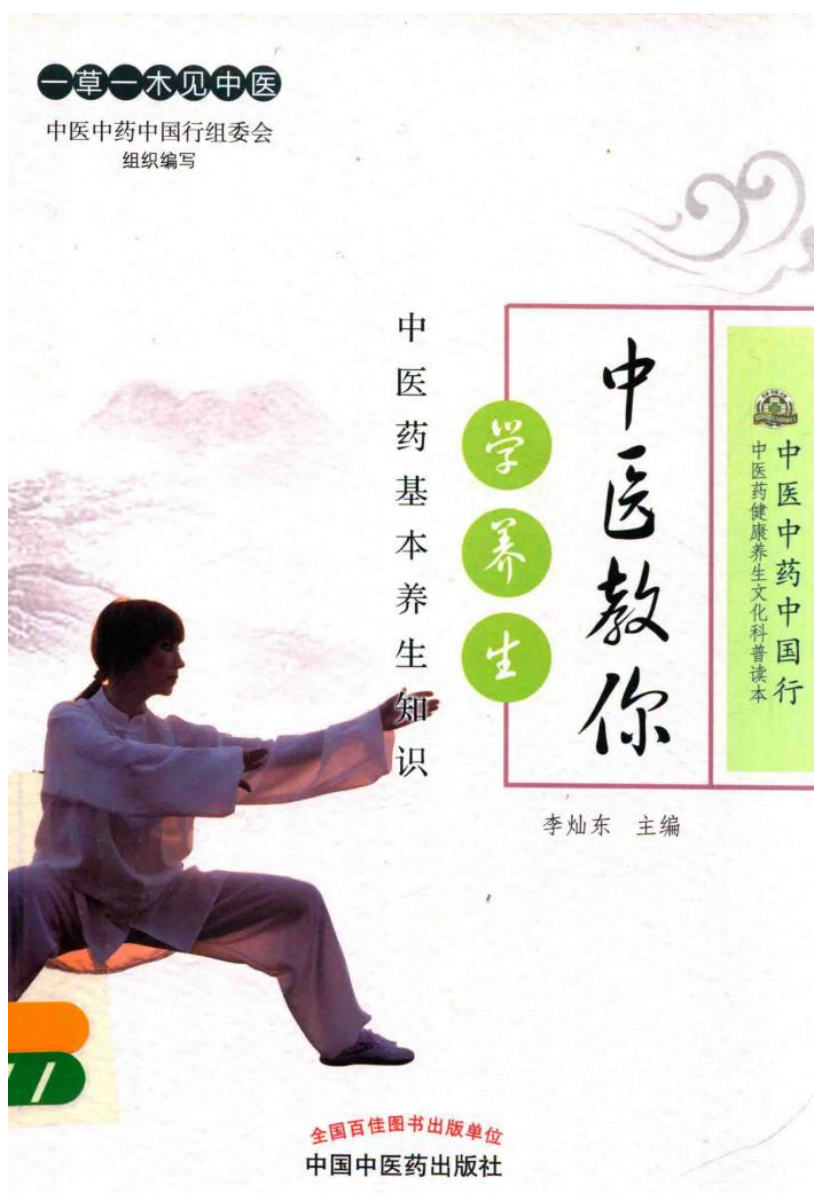


中医教你学养生 中医药基本养生知识



作者：李灿东著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2018.06

总页数：241

介绍：本书主要介绍中医最基本的养生知识，既有阴阳五行、气血津液、经络等基础理论的讲解，又有天人合一等思想精髓的介绍，同时对不同体质、时辰、节气养生的要点也做了详细讲述，还选择了几种简单易行、效果显著的锻炼方法，体系完备，要点突出，对各种各样希望通过养生来促进健康的人群具有较大参考价值。通过阅读此书，能对中医养生有一个大致了解，增强对各种虚假养生信息的鉴别力，选择正确的养生方式，从而达到健康长寿的目的。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14472806.html>）查找全本阅读方式

中医教你学养生 中医药基本养生知识 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14472806.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14472806.html>

书名：中医教你学养生 中医药基本养生知识