

《本草纲目中的老人健康养生经》

图书基本信息

书名：《本草纲目中的老人健康养生经》

13位ISBN编号：9787543956087

10位ISBN编号：754395608X

出版时间：2013-1

出版社：上海科学技术文献出版社

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《本草纲目中的老人健康养生经》

内容概要

《本草纲目中的老人健康养生经》，本书依托《本草纲目》中的健康养生原则，结合现代医学、营养学、养生学理论，不仅让您用全新的视角重新认识和利用本草，治疗老年人的常见病，而且让你从根本上改善自己的身体状况，享受美好人生。

《本草纲目中的老人健康养生经》

书籍目录

- 第一章 调阴阳补气血，用对本草老当益壮
- 第二章 滋补五脏，阻挡疾病入侵
- 第三章 春夏秋冬，健康养生因时而异
- 第四章 体质各异，选用本草有别
- 第五章 本草抗衰，健康长寿享天年
- 第六章 妙用本草，还身体一份健康

《本草纲目中的老人健康养生经》

编辑推荐

《本草纲目》是中医学所取得的最高成就，更是中华养生学的宝典。满江和易磊主编的《本草纲目中的老人健康养生经》依托《本草纲目》中的健康养生原则，结合现代医学、营养学、养生学理论，不仅让您用全新的视角重新认识和利用本草，治疗老年人的常见病，而且让你从根本上改善自己的身体状况，享受美好的人生。本书内容严谨、通俗易懂、图文并茂，可谓“一看就懂，一用就灵”的健康宝典。

《本草纲目中的老人健康养生经》

精彩短评

- 1、适合老人阅读
- 2、还行，送给妈妈的，她很喜欢
- 3、速度还比较快 哈哈 年前来啦 挺好的 适合普通人阅读 支持 商品不错
- 4、给我妈妈买的，她很喜欢看。
- 5、本书结合现代医学，营养学，养生学理论不仅让人用全新的视角重新认识和利用本草，治疗老年人的常见病，而且让人从根本上改善自己的身体状况，享受美好的人生。

《本草纲目中的老人健康养生经》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com