

崔紹漢博士作品

保健養生

因時制宜



定價HK\$128

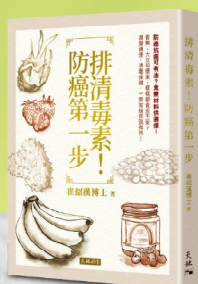
365天的健康錦囊

春夏養陽，秋冬養陰。順應四時，重調養慎進補，健康就在你手！

本書介紹廿四節氣的起源、每個節氣的氣候特色、物候、花信風候，以及一些相關的風俗、節日和故事等，並因應每個節氣提出相應的養生之道、食療湯水、穴位按摩和小貼士等，一方面希望能為讀者講解源遠流長的中國曆法及相關文化，另一方面亦希望加強大家在一年四季中的保健養生意識。



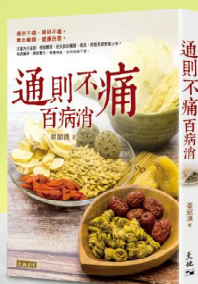
訂購作品：



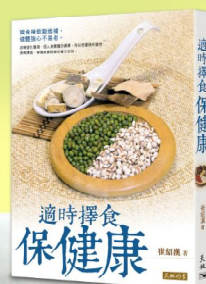
HK\$108



HK\$88



HK\$118



HK\$118