1 家庭按摩养生法

. 作者 李杰 26

简介： 　　本书详细介绍了家庭按摩常用经络和穴位，以及按摩要领和操作手法，以及各种常见病的按摩手法等。内容丰富，图文并茂，简便易行。  
北、广东多地开办门诊，积累了二十年的行医体验和临证心悟，在全国各地都拥有高知名度的“粉丝”，医名颇著。

2家庭中医养生.

作者 李春升 33

简介：本书主要内容包括：不治己病治未病——中医养生的精髓、求医问药之前先求自己——中医的自愈理念、人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观等

3本草精选

.作者 刘莹 33

简介： 本书稿把本草分为：补齐养血、滋阴壮阳、益智安神和对症养生几大板块。分别介绍了这些的药效，还根据药食同源的原则，在每一味药材的下方还介绍了治病防病的食疗偏方。书内图文搭配，内容详实，语言简练，倡导科学的养生理念，给读者提供切实的帮助

4.偏方精选

作者 刘莹 44

简介：本书共分为五章内容，靠前章介绍了家庭常见疾病的偏方，第二章介绍了相关皮肤疾病的偏方，第三章介绍了男女疾病的偏方，第四章介绍了筋骨疾病的原因和症状，及每种病症对应的偏方，第五章介绍了儿科疾病的偏方。书内图文搭配，内容详实，语言简练，倡导科学的养生理念，

5.药酒精选

作者：刘莹 28

简介：祖国传统医药学认为，酒为水谷之气，味辛、甘，性热，有小毒，归心、肝、肾三经，有畅通血脉，活血行气、祛风散寒，通络止痛，健脾养胃，杀虫辟瘴、消冷积，厚肠胃、促消化及引药上行、助运药力等多种作用，能通行经络、上窜巅顶、外达皮凑、旁通四肢

6 中药学

作者 欧阳荣 28

简介：《家庭常用滋补养生（彩图版）》从性味、功效、服食方法、鉴别要点、主要成分、使用禁忌、不良反应、贮藏保养知识、使用注意、养生药膳、治病小验方等方面对常用家庭滋补养生作了详尽的介绍，并附有彩图300多幅。版增加了四季养生的知识和药膳方，让您觉得物有所值。

7 滋补养生

作者 俊人 43

简介：本书共分为上篇四季养生、下篇健康之法共两篇，主要内容包括：春季的养生、夏季的养生、秋季的养生、冬季的养生、中老年人的日常养生、中老年人的运动、中老年人的睡眠等。

8 健康住我家

作者 张华 36

简介：本书立足于家庭自制，针对家庭常见食材介绍了豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁的制作方法和功效；而且主要从日常保健、对症食疗、不同人群以及季节几个方向入手，了与之相对的营养汁。

9 养生营养汁

作者 谢玉华 35

简介：特价书是出版社处理的库存书，大部分与新书无异，约10%的图书7-9成新，不影响阅读，如无缺页破损，售出不退货。

10 女人养血，男人养精

作者 邓月娥 33

简介：中医保健养生法源远流长、效果显著，可以达到增强体质、疾病、美容保健和延年益寿的作用。本书以问答形式，介绍了日常中医养生的关键方法。“基础篇”介绍了生命、健康、养生的基本问题

11家庭中医养生

作者 邓月娥30

简介：为了配合国家医疗制度改革，满足广大人民群众的健康需，帮助患者及时发现疾病、正确诊断疾病，达到及早救治的目的，我们策划、组织编写了《现代家庭医疗保健十万个为什么》大型医学科普丛书，它是继我社已经出版的《名医名诊百病百问》大型系列丛书（共100种）之后，

12跟按摩师学养生 27

作者 [祝刚](javascript:window.location.href=encodeURI('https://www.wl.cn/search?author=%E7%A5%9D%E5%88%9A'))

简介：《跟按摩师学养生（家庭珍藏版）》编者主要以场景对话的形式提出生活中常见病的问题，然后由按摩师结合自己的按摩养生经验配合大量的图片及说明给出解决问题的方法，详细介绍了40余种按摩养生方法，并通过按摩师与顾客“情景”对话的方式

13 家庭养生宜与忌

作者 [林中德](javascript:window.location.href=encodeURI('https://www.wl.cn/search?author=%E6%9E%97%E4%B8%AD%E5%BE%B7')) 26

简介：本书针对家庭养生保健宜与忌的核心问题，深入浅出地逐一加以介绍和解答，内容丰富，通俗易懂，实用性强，可供广大读者阅读参考。

14 家庭种花养生

作者 刘明 33

简介：本书收录了适合家庭栽培的120种花卉，将每种花卉分为本品概述、栽培要点、欣赏集锦、医用选录、趣闻记略五个部分，作详细的介绍。本书的内容涉及到植物学、园艺学、医药学、养生学、文学、史这诸方面，还收集了民间流传的趣闻轶事、神话传说等

15食疗养生

作者 刘金 38

简介：本书介绍了食疗养生机理、食疗烹调方法介绍、食疗品分类、常见病食疗养生、特殊食谱等内容。