

# 不上火的好生活



作者：矫浩然编著

出版社：天津：天津科学技术出版社

出版日期：2014.09

总页数：522

介绍：本书讲解了人体上火的各种症状，为大家提供了一些降火养生的方法，告诉人们如何调节情志活动和生活、饮食习惯，以保持生命之火保持旺而不过，使人体的阴阳平衡，以适应生、长、花、收、藏的规律，从而达到祛火、养生的目的。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13659202.html>）查找全本阅读方式

不上火的好生活 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13659202.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13659202.html>

书名：不上火的好生活