

养生顺应生物钟 一个时辰养一经



作者：樊红雨编著

出版社：西安：陕西科学技术出版社

出版日期：2017.04

总页数：264

介绍：本书共分为十三章,其主要内容包括:顺时养生,百病不侵的健康法则;子时-胆经当令,按时睡觉养阳气;丑时-肝经当令,深度睡眠让肝血推陈出新;寅时-肺经当令,日夜交替气血大分配等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14298377.html>）查找全本阅读方式

养生顺应生物钟 一个时辰养一经 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14298377.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14298377.html>

书名：养生顺应生物钟 一个时辰养一经