养心安神看这本就够了



作者: 牛林敬, 易磊编著

出版社: 石家庄: 河北科学技术出版社

出版日期: 2017.01

总页数: 361

介绍:本书共分为六章,主要内容包括:明医理,心脏里的养生密码;食养心,吃对比吃好更重要;药养心,掌握中药中的养心智慧;穴养心,把长寿的奥秘敲出来;重细节,养好心脏要起居有常等。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/96133777.html) 查找全本阅读方式

养心安神看这本就够了 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/96133777.ht ml

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96133777.html

书名: 养心安神看这本就够了