

看健康写在脸上



[看健康写在脸上_下载链接1](#)

著者:筑越宫野

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2007-1

装帧:简装本

isbn:9787506278119

相信你一定很在意脸上突然出现的黯沉、皱纹或痘子吧！

千万别轻视这些看似不起眼的脸部小症状，其实是内脏在向你发出求救讯号。

本书是以中医学的经验为根本，西医的概念为辅，教你轻松做好健康管理。只要依循书中的体质检视法则，每天花3分钟好好观察自己的脸部变化，就能及早发现内脏的疾病征候，及时从生活作息、饮食习惯、运动、中药方剂来改善失调、回复身体平衡，预防重大疾病的发生。

这本书就是要向大家介绍，如何通过观察脸部的变化来了解体内脏腑的健康状况。想要拥有健康的身体，最重要的就是要有“健全的五脏”。

作者介绍:

目录:

[看健康写在脸上_下载链接1_](#)

标签

健康

养生

看健康写在脸上

生活

通过脸色看健康

保健

纸质未买

日本

评论

很好的一本手边工具书

没看过没兴趣

原来我长痘痘、脱发等一些问题都是肠胃不好的原因啊。确实是有时候暴饮暴食。充分了解到“均衡饮食、充足睡眠、适当运动”对健康的重要性啊。养生模式升级~

怎么读不了呢？只能看了解

[看健康写在脸上_下载链接1_](#)

书评

简单方便的自测方式，配上图片，详细的文字解释，让你看着镜子查自己。看脸观身体。直接明了，呵呵，很多都很准确，脸反映了身体的状况，好看的医学书！

[看健康写在脸上_下载链接1_](#)