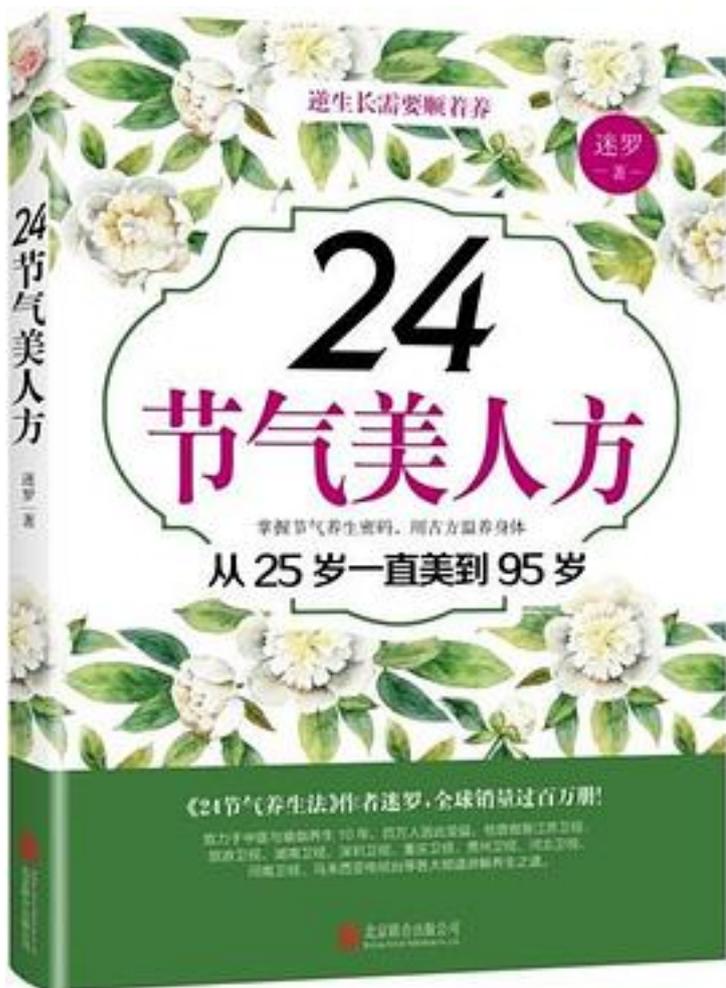


24节气美人方



[24节气美人方_下载链接1](#)

著者:迷罗

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-8-1

装帧:平装

isbn:9787559604118

这是一本针对女性的健康养生书。顺应节气，通过古方来温养女性身体。

能让您在驻颜养容，少生病，不生病，从25岁一直美到95岁。针对一年24个节气，作者有针对性地提出与之相匹配的3种不同养生方。每一个节气有一种瑜伽养生功通经络，一种经络温养法活气血，还有一种饮食小方养五脏。告诉大家如何将养生更简单更方便，同时顺应节气，事半功倍。

作者介绍:

目录:

[24节气美人方_下载链接1](#)

标签

节气

养生

健康

美颜

电子书

女性

Kindle已购

2017

评论

实用、易懂，适合每到一节气看一看学一学做一做。

很好呀。春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。 done, 2020.7.16

养生！女生就是要美！

mark一下还有更新的信息页。

养生

[24节气美人方_下载链接1](#)

书评

春 春养肝，要注意保护肝脏，要多吃青绿色的蔬菜来平衡肝火。
不适合吃人参、党参。要多伸展，按摩肝经。
双腿无力或脚冰凉，适量吃一点酸的东西。
食补：豆芽、春笋、韭菜、香椿、葱、姜、蒜。
也要多吃黄色食物，以种子类为主，比如小米、玉米、南瓜。多吃甘甜的食物，比方...

[24节气美人方_下载链接1](#)