

养生一定要简单



[养生一定要简单_下载链接1_](#)

著者:向静

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787510405266

《养生一定要简单》内容简介：从崇尚VOGUE的大美女到北京御生堂专业讲师，数年养生路，证悟女性的所有问题都可以通过。养阳气、调月经、正脊椎、要开心。四大秘诀来彻底解决。就这四句，脊椎在背，月经在前，开心在上，月经在下；月经本身又是和乳房相连属，也是一上一下。这样，上下、前后互相配属，最后再从阳气上统合，几乎就是一个完整的体系。

养生四秘诀，既是理论，也包含了方法。美丽一生，就从参悟和实践这四句话开始。

作者介绍:

目录:

[养生一定要简单 下载链接1](#)

标签

养生

健康

中医

生活

电子书

重要

新世界出版社

好

评论

: R212/2252-1

看过了更多的中医推广书后会发现这个书真的是真的是简单到不能再简单

S说多看养生书~

=L= 其实就是百度收集的养生小Tips吧喂

6/17

熬夜看养生，是不是有点本末倒置了呢~

简单易懂又实用，重要的是不用买药！

女人才最了解女人 从自身出发的 养身

其实不太简单

25岁以后知道有种东西叫养生！

养阳气

养阳气，注意保暖。

很不错的一本书！ 值得所有女性朋友精读~

看看还有点用，更多关注自己身体，避免生活中对身体不好的误区。

我喜欢简单做人，做事，更喜欢后爱简单养生13904700349

xm271970439

我相信书里写的，就这么简单

我用不到一个下午的时间就把它读完了，更坚定了我学中医的信心！

1373760739

[养生一定要简单 下载链接1](#)

书评

[养生一定要简单 下载链接1](#)