

# 不上火的养生方案



[不上火的养生方案\\_下载链接1](#)

著者:王锴词

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787802038691

《不上火的养生方案》内容简介：在日常生活当中，人们常常出现一些不良症状，例如

：口干、牙痛、多梦、口苦、口臭、胃酸、肚胀、起口疮、便秘、手足心发烧、痔疮等，儿童还会流口水、扁桃体肿大、盗汗、尿床等。这究竟是什么原因引起的呢？

上火！

中医用“火”来形容人体内的一些热性症状，所以，人们常说的上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热症。《不上火的养生方案》针对人体出现的不同上火症状，提出了独特的解决方案。全书分为上下两篇，上篇是根据心、肝、胃、肺、脾等不同部位的火气，提出了相应的养生方案；下篇则从春、夏、秋、冬四季分别阐述了不上火的养生方案。书中详细讲解了人体上火的各种症状和解决方案，帮助您制订正确的养生方案，从而拥有健康的生活习惯。

作者介绍:

目录:

[不上火的养生方案\\_下载链接1](#)

## 标签

生活

健康休闲

健康

## 评论

猴乃阳火，应服淡盐水，保持电解质平衡。

-----  
[不上火的养生方案\\_下载链接1](#)

## 书评

-----

[不上火的养生方案 下载链接1](#)