

养生先健脑



[养身先健脑 下载链接1](#)

著者:养身堂国医保健课题组

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787506461450

《养身先健脑:解密健康的首要任务是养脑》内容简介：脑为元神之府，养生从人体最宝贵的器官开始。脑是所有经络中的阳经会聚的地方是生命的枢机，脑髓充则神全，神全则气行，气行则有生机、感觉和运动。吃出聪明的脑、练出好用的脑、养出健康的脑、全民参与健脑。

《养身先健脑:解密健康的首要任务是养脑》提供饮食、按摩、中医、运动，简单、便

捷、有趣、有效的各种健脑方式，每天只需5分钟。

适用于青少年、考生、中老年人、脑力工作者、记忆力减退者、早期老年痴呆症患者及各界需要提升大脑功能之人士。

作者介绍:

目录:

[养生先健脑 下载链接1](#)

标签

当当

健康

评论

[养生先健脑 下载链接1](#)

书评

[养生先健脑 下载链接1](#)