

养生重在养心，药补不如食补



[养生重在养心，药补不如食补_下载链接1](#)

著者:张铁成

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787510407727

《养生重在养心,药补不如食补(最新版)》内容简介：生活节奏快。工作压力大。这不能成为你纵容自己身体变得越来越差的理由。适当的时候。我们要懂得休息，懂得娱乐，更要懂得怎样保持健康。让疾病远离我们的身体。保持心态的平衡。健康才能不失调。千万不要让自己成为只会工作而不懂得休息和养生的“工作狂”。因为。“工作狂”极易导致“亚健康”状态。“亚健康”已经成为现代人普遍的健康问题。它比真正的疾病更加可怕！

作者介绍:

目录:

[养生重在养心，药补不如食补_下载链接1](#)

标签

评论

[养生重在养心，药补不如食补_下载链接1](#)

书评

[养生重在养心，药补不如食补_下载链接1](#)