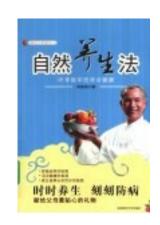
自然养生法 听李振军医师讲健康



作者: 陈振涛著

出版社: 西安: 陕西师范大学出版社

出版日期: 2009.08

总页数: 261

介绍:本书按照时间的顺序做的养生方案,其中从人体最为重要的几件大事入手,全方位的给予人们健康的关照。尤其是其中的晨起五步操,和健康饮食两项,帮助我们把住了血氧供给和健康饮食两大关。同时还加入了常见病的早期症状的自诊、自查,使我们得以有效地预防各种疾病的发生。希望本书中所提到的自然养生法,可以为更多的朋友服务,使更多的人远离生病治病的恶性循环,重新调动起人体自身的修复系统。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12295010.html) 查找全本阅读方式

自然养生法 听李振军医师讲健康 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12 295010.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12295010.html

书名: 自然养生法 听李振军医师讲健康