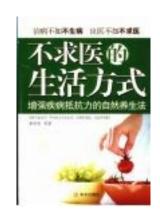
## 不求医的生活方式:增强疾病抵抗力的自然养生法



作者:季学君等著

出版社:北京:华文出版社

出版日期: 2009.01

总页数: 211

介绍:很多英年早逝的社会精英之所以短命,都是由不良生活方式所致。这些活生生的教训告诫我们:疾病在于预防,健康源于科学的生活方式。本书旨在告诉读者,保持健康的体质,就是要在平时养成良好的生活习惯,顺从人体机能的自然规律去保健,从而提高预防疾病的能力,达到自然养生的目的。另外,养生保健必须持之以恒,贯穿一生。本书从日常生活的各个角度,详细介绍了预防疾病和保持健康的各种方法。这些方法非常实用,能引导读者改变不良生活方式,提高免疫力。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12308895.html) 查找全本阅读方式

不求医的生活方式:增强疾病抵抗力的自然养生法 评论地址:

https://www.jiaokey.com/book/detail/12308895.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12308895.html

书名: 不求医的生活方式: 增强疾病抵抗力的自然养生法