## 经络食疗与养生 健康三步贯通法



作者: 杜小川著

出版社:北京:民主与建设出版社

出版日期: 2009.11

总页数: 136

介绍:俗话说"病从口入",绝大部分病都是吃出来的,同时中华民族五千多年的食疗文化又告诉我们,绝大部分病也都能吃好。有的人认为花天酒地、晚睡晚起、吸烟酗酒才是好的生活。其实这种暂时生理欲望的满足犹如"饮鸩止渴",对人体的副作用极大。只有改变不正确的思想观念和饮食结构,多多学习养生保健等食疗常识并保持乐观向上的情绪,才能达到全身平衡、远离疾病、延年益寿的目的。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13082494.html) 查找全本阅读方式

经络食疗与养生 健康三步贯通法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13 082494.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13082494.html

书名: 经络食疗与养生 健康三步贯通法