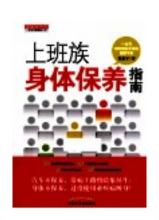
上班族身体保养指南



作者: 路新宇著

出版社:北京:中国中医药出版社

出版日期: 2013.08

总页数: 196

介绍:可随时放在手边查阅、操作、受益的健康手册。上班族的年龄大多在25岁至55岁之间,他们是社会的精英,家庭的支柱。但工作节奏快,生活压力大,身体常处在亚健康状态。利用生活、工作的间隙,采用简单、实用的方法寻找经络阻塞点,并自我疏通,有重要的意义。书中的养生小妙招,能够在工作间隙,在办公桌前操作;同时对39种常见疾病提出了简单、易行的自我调护方法。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13317970.html) 查找全本阅读方式

上班族身体保养指南 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13317970.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13317970.html

书名: 上班族身体保养指南