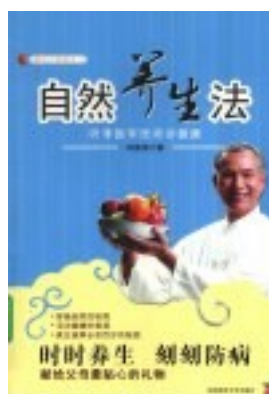


自然养生法 听李振军医师讲健康



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/12295010.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