

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