

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/13082494.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