

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