

健康城堡



[健康城堡_ 下载链接1](#)

著者:李耶

出版者:

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787806971833

本书全面介绍科学养生和卫生保健常识、详细进述膳食营养、食补、食疗的知识：概述

科学健康身的方式法其注意事项；推危三步曲健身操工附以图解；提供生活保健常识与强身健体知识；阐述心理保健的重要性的保持“心理平衡”及联治“心理失衡”的具体方法“及防治“心理失衡”的具体方法。最后提供一些“健康箴言”与广大读者共勉。

作者介绍:

目录:

[健康城堡_下载链接1_](#)

标签

评论

[健康城堡_下载链接1_](#)

书评

[健康城堡_下载链接1_](#)