

电脑操作者健康要诀



[电脑操作者健康要诀 下载链接1](#)

著者:高溥超

出版者:内蒙古科学技术出版社

出版时间:2001-11-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538009279

作者介绍:

目录: 上篇 食疗保健要诀

一 概述

二 明目食疗方

1 豌豆鸡肝羹

2 胡萝卜羊肝煲

.....

三 健脑食疗方

1 虾仁鸽蛋汤

.....

四 益胃食疗方

五 强身食疗方

中篇 运动保健要诀

一 概述

二 保健操
下篇 按摩保健要诀
一 概述
二 常用按摩手法
三 人体各部位保健按摩
· · · · · (收起)

[电脑操作者健康要诀](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[电脑操作者健康要诀](#) [下载链接1](#)

书评

[电脑操作者健康要诀](#) [下载链接1](#)