

无病一身轻家庭常见病的防治



[无病一身轻家庭常见病的防治_下载链接1_](#)

著者:李杰 编

出版者:哈尔滨

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787807530497

《无病一身轻:家庭常见病的防治》从细处着手，分门别类，让读者了解自己的身体，

读懂身体的语言密码，通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式，改善身体亚健康状态，真正帮助读者达到无病一身轻的状态。

作者介绍:

目录: 第一章 人体使用手册——身体是我们最大的财富第二章
身体语言密码——了解身体临界状态第三章
不生病的智慧——找准属于自己的保健方式第四章
养生先从经络开始——利用祖传秘籍第五章 求医不如求己——健身动作荟萃第六章
健康快车无权限——你是自己最好的医生第七章 食物是最好的药——吃出健康Part 01
人体使用手册——身体是我们最大的财富 体温 昼夜节律 性别 年龄 体力活动与情绪
气血 气能生血 气能行血 气能摄血 血为气母 脾胃 心肺 四肢、手足 上肢保健
下肢保健Chapter 02 身体语言密码——了解身体临界状态 观察头发 脱发的原因
观察舌头 观察唇色 观察脸色 观察指甲 ……Chapter 03
不生病的智慧——找准属于自己的保健方式Chapter 04
养生先从经络开始——利用祖传秘籍Chapter 05 求医不如求己——健身运动荟萃Chapter
06 健康快车无权限——你是自己最好的医生Chapter 07 食物是最好的药——吃出健康
· · · · · · ([收起](#))

[无病一身轻家庭常见病的防治_下载链接1](#)

标签

评论

[无病一身轻家庭常见病的防治_下载链接1](#)

书评

[无病一身轻家庭常见病的防治_下载链接1](#)