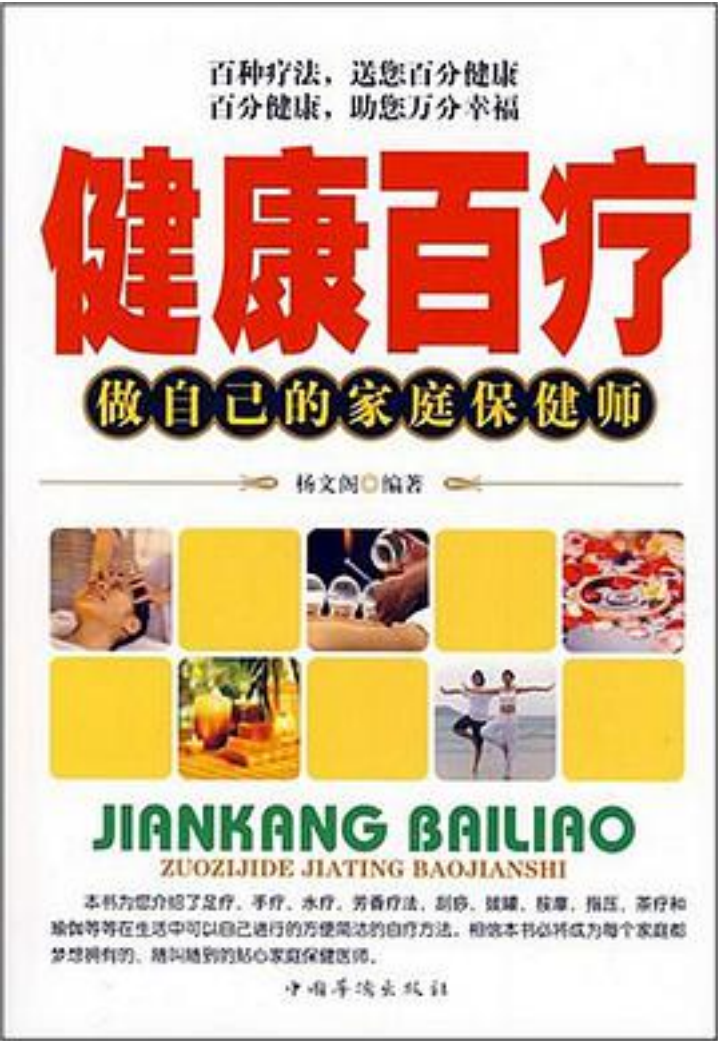


健康百疗



[健康百疗_下载链接1](#)

著者:杨文阁

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787802225367

《健康百疗:做自己的家庭保健师》主要内容：随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量。怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们普遍关注和追求的。所以，“有什么别有病，没什么别没钱”这句话几乎成了当今社会的一句口头禅。

赚钱似乎要比不生病来得容易。只要你肯努力，钱不愁赚不来，可人都是吃五谷杂粮的，病痛才是防不胜防。于是我们开始渐渐明白，在生活中要学会科学平衡饮食、积极调整心态，并懂得采用合理的健身方法和生活方式。

但是，更多时候，身体生病与否并不是我们自己能够控制的，很多人在事业上雄心勃勃、坚持奋斗，可在疾病面前却变得六神无主、整日忧心。再于是，人们因此去健身，去吃各种保健食品，服各种昂贵的药物，最后把宝贵的生命交给医生，一切显得那么顺理成章，又那么无可奈何。

病痛并不十分可怕，只要你改变对待疾病固有的观念，再稍稍学习一些简单方便的养生保健及治疗常见疾病的自疗方法，完全可以轻装上阵，不再为疾病而烦忧。

《健康百疗》一书为您提供各种自疗手段的基本知识及操作方法，帮助您轻松自如地减轻疲劳和病痛。书中为您介绍足疗、手疗、水疗、芳香疗法、刮痧、拔罐、按摩、指压、茶疗和瑜伽等等在生活中可以自己进行的方便简洁的自疗方法，加上配以清晰明了的图片讲解，具有很强的可操作性和有效性。只要您能正确地运用书中介绍的各种方法，在一定程度上将可达到防病健身的目的。

作者介绍:

目录:

[健康百疗_下载链接1](#)

标签

评论

[健康百疗_下载链接1](#)

书评

[健康百疗_下载链接1](#)