

健康3宝



[健康3宝_下载链接1](#)

著者:马永基

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787538856422

《健康3宝:吃好·睡好·拉得好》主要内容：古人说长寿的3大条件是“快眠”、“快

食”、“快便”。也就是说好好吃喝、好好睡觉、好好拉撒才是健康的根本。古人从那么早以前就意识到和生存直接相关的就是3件事：吃、喝、拉，您说，这不就是我们维持身体健康的3宝吗？科学的饮食，良好的睡眠，还有顺畅的排便。都是对我们健康来说至关重要的。

作者介绍:

目录:

[健康3宝_下载链接1_](#)

标签

评论

[健康3宝_下载链接1_](#)

书评

[健康3宝_下载链接1_](#)