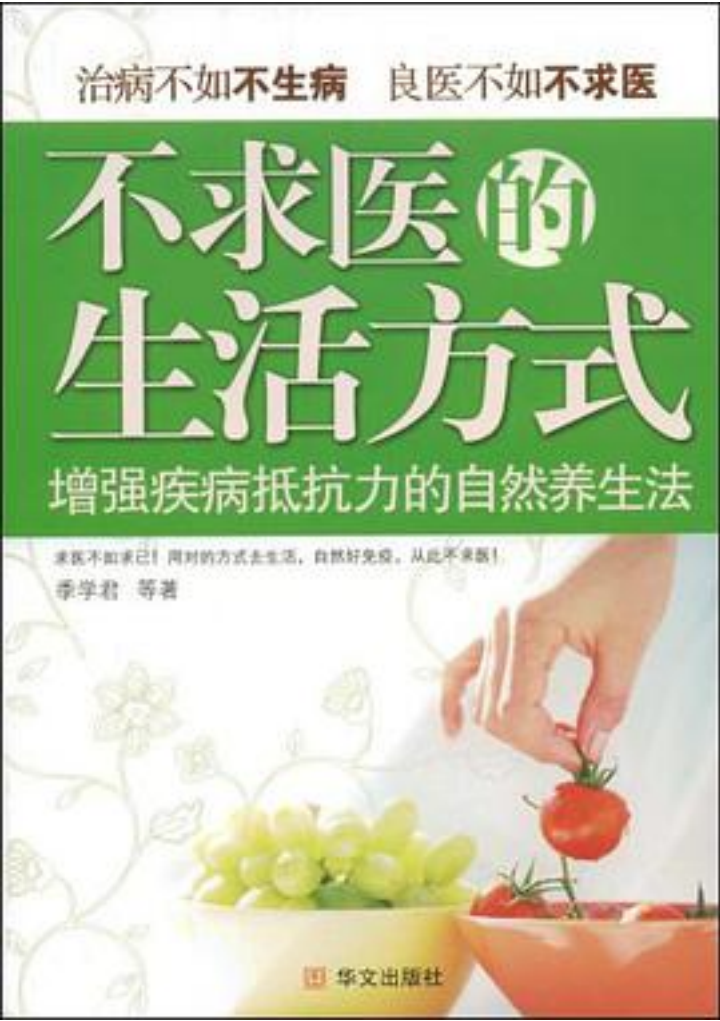


不求医的生活方式



[不求医的生活方式_下载链接1](#)

著者:季学君

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787507525373

《不求医的生活方式》旨在告诉读者，保持健康的体质，就是要在平时养成良好的生活

习惯，顺从人体机能的自然规律去保健，从而提高预防疾病的能力，达到自然养生的目的。很多英年早逝的社会精英之所以短命，都是由不良生活方式所致。这些活生生的教训告诫我们：疾病在于预防，健康源于科学的生活方式。

另外，养生保健必须持之以恒，贯穿一生。《不求医的生活方式》从日常生活的各个角度，详细介绍了预防疾病和保持健康的各种方法。这些方法非常实用，能引导读者改变不良生活方式，提高免疫力。

作者介绍:

目录:

[不求医的生活方式_下载链接1](#)

标签

评论

免疫与自愈系统是身体最好的医生

还挺有现实指导意义的。

[不求医的生活方式_下载链接1](#)

书评

[不求医的生活方式_下载链接1](#)