

# 名人养生启示



[名人养生启示\\_下载链接1](#)

著者:徐爽

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787543650145

《名人养生启示:像名人那样自我呵护》主要内容：我的秘诀就是没有秘诀．或者不要

秘诀。凡是觉得好吃的东西婪吃，不好吃的东西就少吃或不吃，思想上清淡，心里没负担。胃口自然好，吃进去的东西就好消化。再辅之以腿勤、手勤，脑勤，自然百病不侵了……

作者介绍:

目录:

[名人养生启示\\_下载链接1](#)

标签

女性

评论

感觉主要是写给女人看的，内容比较宽泛，作息、饮食、心理和为人处世等。不太深入吧，但是可以增长一些见闻。

-----  
[名人养生启示\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[名人养生启示\\_下载链接1](#)