

身体会说话



[身体会说话_下载链接1](#)

著者:宋有利

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787807026259

《身体会说话》告诉你一个一直被忽略的事实：最了解病症的人不是医生，而是你自己！只要做个有心人，你就能够当好自己的保健医生！手会说话？脚会说话？身体会说话？这么说倒是挺形象的，也有道理，身体是会“告诉”我们很多疾病信号，可我们不是中医，不会把脉，也不会望诊，“听不懂”啊？

另外，《身体会说话》还会告诉你很多看病的方法：如何查看自己的气血水平，如何发现潜伏在经络上的疾病，如何通过手掌查看自己的营养状况，如何通过指甲、头发、眼睛、皮肤等部位解读身体的求救信号！

作者介绍:

目录:

[身体会说话_下载链接1](#)

标签

评论

有道理，但经脉络不懂，懵懂。总之，就是要饮食规律，多锻炼，多休息，多喝水，别熬夜。熬夜伤身，长期下去各种疾病会来找。

感觉可以讲得更具体点才好。

[身体会说话_下载链接1](#)

书评

[身体会说话_下载链接1](#)