

# 要健康就要养好肺



[要健康就要养好肺\\_下载链接1](#)

著者:徐孝锡

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787538440973

《要健康就要养好肺》内容为：我们常说“人活一口气”，这不仅仅是催人上进的激励

话语，更包含了健康养生的概念。“气”是人生命的根源，保护正气就是保护生命。其实大多数疾病都与肺功能失调有关，肺脏的损伤是因，疾病是果。强化肺脏功能不仅能够彻底根治过敏性湿疹、扁桃体炎、鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎等现代人易患顽疾，还有像心脑血管疾病、高血压、低血压、偏头痛这些看似与肺脏无关的疾病，其实都可以通过增强肺部功能来有效缓解，并最终彻底治愈。

无须大动干戈，平躺就能治病。放松全身、抬起上身、后脑和臀部触地，1分钟后还原，每天3—5次，立即解除颈肩疲劳、促进全身血液循环。长期坚持可有效预防呼吸系统疾病，对缓解哮喘和鼻窦炎症状有奇效。

作者36年临床经验总结，独门秘制中医食疗配方，无任何副作用。单说感冒吧，在有初期症状或嗓子不舒服时，只需饮用生姜大枣茶，就能缓解症状，还能温暖身体，是带给自己和家人健康的美味。

肺脏就像“不会哭的孩子”，不到严重时感觉不到任何异常。一旦出现症状，就已经错过了最佳治疗期，医生们都束手无策了，不要等到这时才想起健康的珍贵。从现在开始，守护自己和家人的健康，要健康就要养好肺！

作者介绍:

目录:

[要健康就要养好肺](#) [下载链接1](#)

标签

健康

评论

原来读过这本书的人这么少，可惜，比中国大多数科普级健康书要好，不要拿求医不如求己这类书比，这本书作者把西医和中医融会贯通，又辅以实例，不会教你吃生泥鳅那样的招数的。另外，我哦也是看到一半才发现是韩国人写的...

[要健康就要养好肺](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[要健康就要养好肺 下载链接1](#)