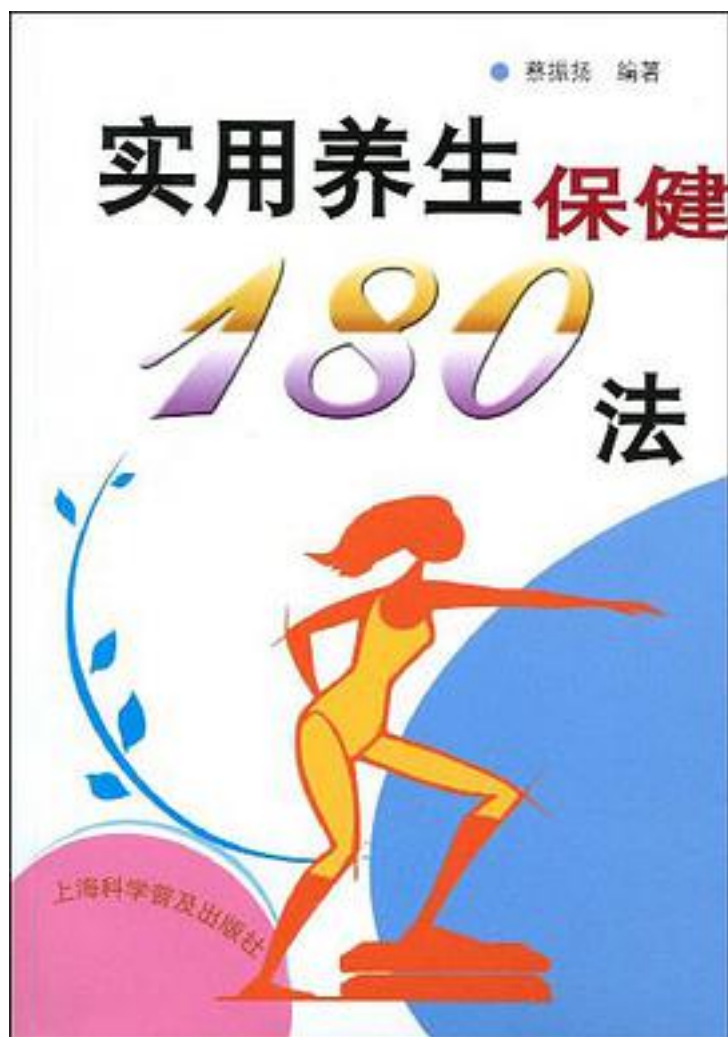


实用养生保健180法



[实用养生保健180法_下载链接1](#)

著者:蔡振扬

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787542742919

《实用养生保健180法》介绍坐式操、卧式操、散步操、强心操、腰部操等几十种健身

操，和冠心病、高血压、高脂血病、糖尿病、咳嗽、哮喘、鼻炎、失眠、便秘等几十种常见病的非药物治疗法，及数十种按摩、点穴、扳指等保健法，以及国外盛行的各种减肥法、减肥操以及保健浴等，同时还介绍了国外最新又易于制作的家常保健食品和保健饮料。

作者介绍:

目录:

[实用养生保健180法_下载链接1](#)

标签

评论

[实用养生保健180法_下载链接1](#)

书评

[实用养生保健180法_下载链接1](#)