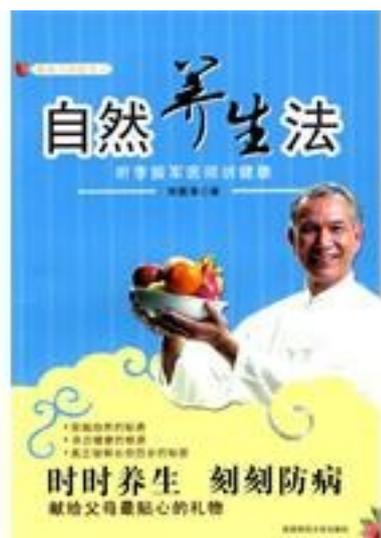


自然养生法



[自然养生法_下载链接1](#)

著者:陈振涛

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787561345801

《自然养生法》按照时间的顺序做的养生方案，其中从人体最为重要的几件大事入手，全方位的给予人们健康的关照。尤其是其中的晨起五步操，和健康饮食两项，帮助我们把握了血氧供给和健康饮食两大关。同时还加入了常见病的早期症状的自诊、自查，使我们得以有效地预防各种疾病的发生。希望《自然养生法》中所提到的自然养生法，可以为更多的朋友服务，使更多的人远离生病治病的恶性循环，重新调动起人体自身的修复系统。

作者介绍:

目录:

[自然养生法_下载链接1](#)

标签

中医

评论

朋友推荐了台湾吴永志的自然养生法书籍，借错了，拿到的是这一本，索性也看了一下，收获：1、是关于不同血型，适合不同饮食方案和运动方式 2、正确的泡脚方式 3、脾虚的饮食禁忌，以及每天睡前揉肚子100下。书中介绍了一些果蔬汁，因为我脾胃虚弱，很多都不适合饮用。

[自然养生法_下载链接1](#)

书评

[自然养生法_下载链接1](#)