

请个医生回家



[请个医生回家 下载链接1](#)

著者:何凤娣

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787564017910

《请个医生回家》致力于引领读者走向自我保健的道路，它涉及人体健康大大小小的角落，用理论昭示你保健的方向，用方法教会你赢得完满的健康。它告诉我们怎样保养五脏，什么是最健康的食物，提醒我们避免有害的生活方式，以及怎样认识和自我治疗一些常见的疾病。而更为宝贵的是，《请个医生回家》还把它的触角延伸到了我们的内心

世界，那个更柔软、最脆弱、更需要清扫和呵护的地方，让我们在拥有健康体魄的同时，还可以抬起头来，将自己阳光、健康的内心世界展现给世人。每个人都知道很多个“应该”，应该按时吃饭，应该早睡早起，应该戒烟少酒，应该清心寡欲……事实上却没有几个人能够做到。疾病是一个阴险的家伙，它把伤害一点点地加之于你，而你毫无觉察。从现在开始，学习四季养生，注重健康饮食，关注生活细节，重拾我们的健康。

作者介绍:

目录:

[请个医生回家](#) [下载链接1](#)

标签

健康

评论

[请个医生回家](#) [下载链接1](#)

书评

[请个医生回家](#) [下载链接1](#)