

不可不知的999个健康常识



[不可不知的999个健康常识_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787504731814

《不可不知的999个健康常识》 内容简介： 养生就是要保持良好的生活方式，通过 “调

”、“补”、“养”，达到平衡。“调”，就是调整身体状态，即调整人体的精、气、神。祛除病因，把身体从各种非正常状态调节、恢复到自然、平衡的健康状态。“补”就是全面补充、加强吸收、均衡营养。通过“养”，使人最大限度地补充先天元气。从而达到健康长寿的目的。

作者介绍:

目录:

[不可不知的999个健康常识_下载链接1](#)

标签

评论

[不可不知的999个健康常识_下载链接1](#)

书评

[不可不知的999个健康常识_下载链接1](#)