

身体会说话



[身体会说话_下载链接1](#)

著者:胡晓梅

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787122067142

《身体会说话:你不可不知的369个健康信号》通过369个疾病信号、50个真实的案例，教会读者读懂身体的语言，将疾病扼杀在萌芽状态；“专家建议”栏目向读者讲述日常保健的细节指导，帮助读者强身健体，远离疾病困扰!

身体好比一部构造复杂的精密仪器，随时随地都可能出现或大或小的问题。当我们感到疼痛，或觉得不适时，很可能是身体健康遇到了威胁，正在向我们发出求救信号。

如果想保持健康，请随时聆听来自身体的信号，尝试与自己的身体对话，了解它的需求

，与它并肩作战，对付病灶。那么身体将回报你一个远离疾病、高品质的健康生活。

作者介绍:

目录:

[身体会说话_下载链接1](#)

标签

科普

健康

评论

[身体会说话_下载链接1](#)

书评

[身体会说话_下载链接1](#)