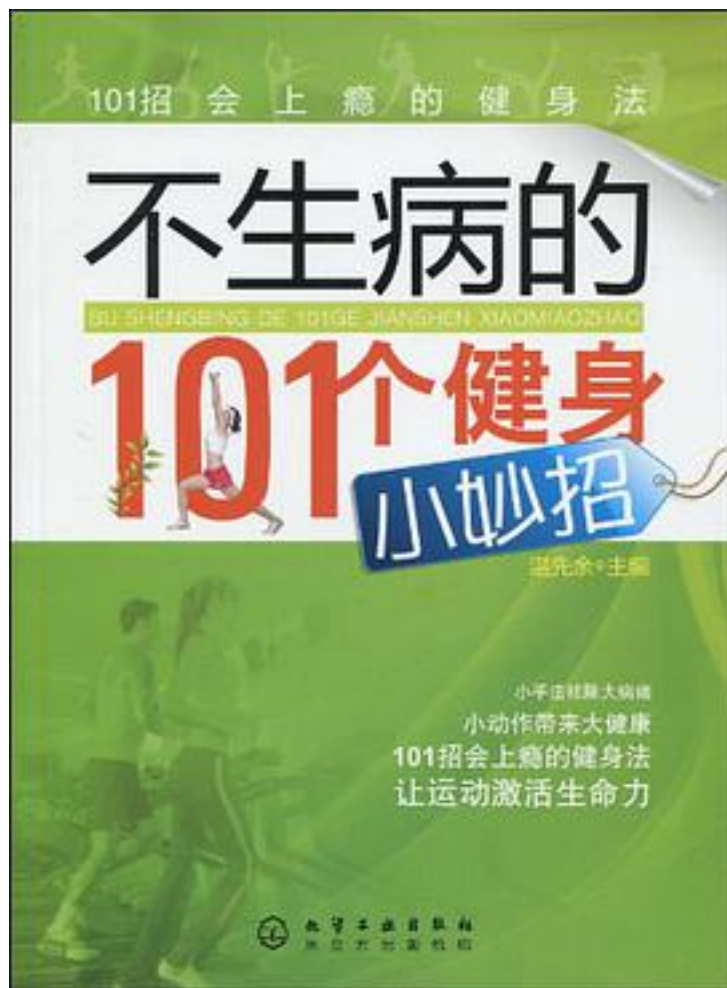


# 不生病的101个健身小妙招



[不生病的101个健身小妙招\\_下载链接1](#)

著者:湛先余 编

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787122075871

《不生病的101个健身小妙招》内容简介：“生命”是一点一点产生的也是一点一点逝去的，但“生命”逝去的速度取决于我们生命的质量，而更取决于自己用什么方式去把

握——这就是预防疾病的真正含义，也是中医“上工治未病”的根本体现，是人类采取积极的方法捍卫健康的直接体现。尤其对于那些更容易被疾病侵扰的中老年人，怎样才能让自己不生病，或者少生病，更体现了智者的风范。《不生病的101个健身小妙招》以不生病的运动方案为线，以快乐生活、健康长寿为旨，从运动这个“天然良药”中挖掘取之不尽，用之不竭“人体药库”，告诉人们一套通过健康、科学、智慧的方法求不得病的上策之法。

作者介绍:

目录:

[不生病的101个健身小妙招\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[不生病的101个健身小妙招\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[不生病的101个健身小妙招\\_下载链接1](#)