

忙里偷闲保健康



[忙里偷闲保健康 下载链接1](#)

著者:张尚国

出版者:北京工业大学出版社

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787563923175

时间就像海绵里的水，只要挤总会有的。健康也一样，只要你用心去保护它，总是可以找到方法的。《忙里偷闲保健康》以“忙里偷闲”为主题，从时间、美容、运动、饮食、减压、睡眠、季节、假日、病症预防、五官、禁忌11个方面详细讲述了在忙碌的工作状态中保持健康的有效方法，为忙碌的人们打造一本从时间缝隙中觅得健康的书籍。不需要花费过多的时间去准备，也无须太多复杂的流程去整理，只要一颗想要健康的心，你就可以在忙碌的生活间隙中找到锻炼的方式和方法。

作者介绍:

目录:

[忙里偷闲保健康_下载链接1](#)

标签

生活

医学

养生

健康

PDF

评论

[忙里偷闲保健康_下载链接1](#)

书评

[忙里偷闲保健康_下载链接1](#)