

健康的身体这样来



著者:王新荣

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787801416872

《健康的身体这样来》主要内容：如今经济高速发展，物质越来越丰富，但生活的压力

也与日俱增，人们浮躁、急躁，心理并不轻松，整个社会处于“阴虚阳亢”的状态。身体的免疫力下降，心脏病、高血压、冠心病这些慢性疾病，以前都是老年人头疼的问题，现在也提前了，中年人高血糖、冠心病患者人数逐年上升。很多精英的辞世，并非对健康无知，而是对身体的承受极限过于自信。

《健康的身体这样来》将生活中方方面面的知识综合起来，分别从衣食住行、运动健身、心理调节等各方面出发，详细介绍了如何在生活中用很少的时间预防疾病、拥有健康。《健康的身体这样来》内容简洁明了，语言通俗顺畅，资料来源真实可靠，是一本值得人们阅读和收藏的好书。

作者介绍:

目录:

[健康的身体这样来_下载链接1](#)

标签

评论

[健康的身体这样来_下载链接1](#)

书评

[健康的身体这样来_下载链接1](#)