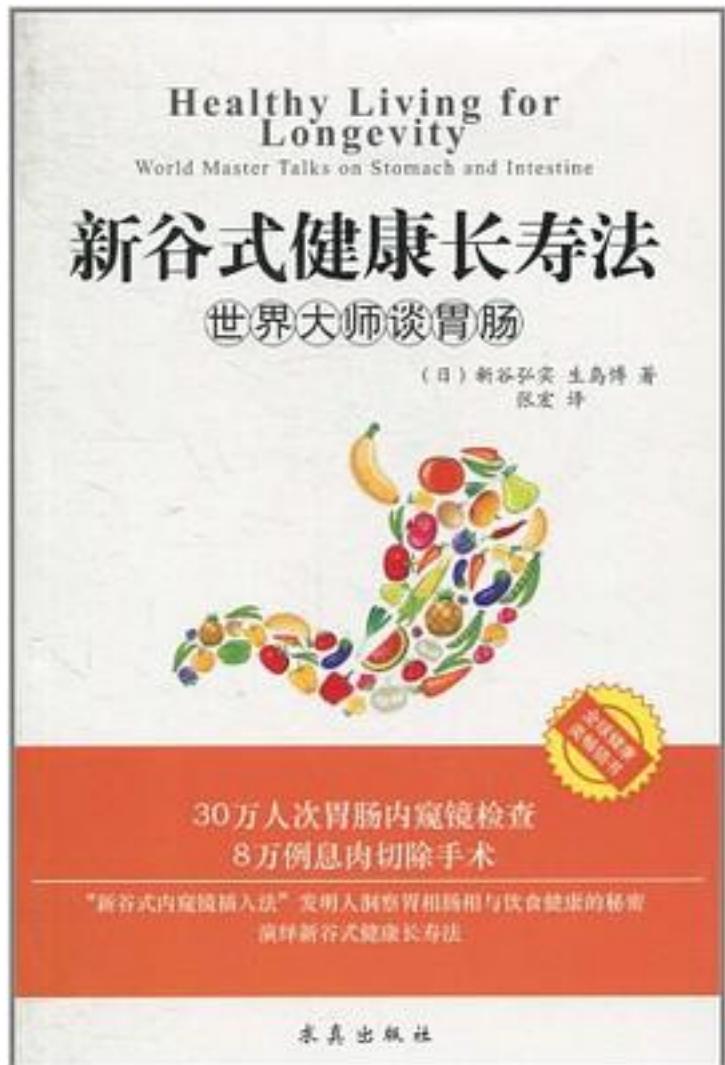


新谷式健康长寿法



[新谷式健康长寿法 下载链接1](#)

著者:新谷弘实

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787802580824

《新谷式健康长寿法:世界大师谈胃肠》内容简介：新谷弘实，世界胃肠内窥镜领域首席权威；生岛博，日本家喻户晓的访谈名家。新谷教授与访谈名家对话，从普通人的视角，揭示胃相肠相与饮食健康的秘密，直击胃相肠相的健康智慧，演绎新谷式健康长寿法。人有面相，胃肠也各有其胃相、肠相。胃相肠相是健康的晴雨表，胃相肠相好的人精力充沛，健康长寿，胃相肠相差的人容易患生活方式病，甚至是癌症。控制动物性食品的摄入，增加谷物、蔬菜、豆类、海藻类食品的摄取，有规律地饮水、排便，改变不良生活习惯，一定能改善胃相肠相，提高免疫力，抗癌力，获得完美健康和幸福人生。《新谷式健康长寿法:世界大师谈胃肠》在日本出版后，引起社会各界巨大反响，至今仍在热销中。

作者介绍:

目录:

[新谷式健康长寿法 下载链接1](#)

标签

健康

脑科学

新谷弘實

医学/养生

养生

保健

评论

[新谷式健康长寿法 下载链接1](#)

书评

[新谷式健康长寿法 下载链接1](#)