

<<健康生存密码>>

图书基本信息

书名：<<健康生存密码>>

13位ISBN编号：9787539034997

10位ISBN编号：7539034998

出版时间：2009-3

作者：南山

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康生存密码>>

内容概要

《健康生存密码》内容简介：社会节奏越来越快，生活水平也越来越高。

但是人们的健康水平却越来越差。

一方面环境污染越来越严重，直接危害人们的健康；另一方面许多人处于“亚健康”状态，总是感觉身体不适，却又找不出原因。

一些事业如中天的人，由于工作压力大，不注意保健，导致中年时期身体出现问题甚至突然死亡：还有一个非常严重的问题就是日益凸显的心理问题。

这些问题有的可以通过医生来解决，有的却不是医生能解决或者不需要医生解决，而是依靠我们自身的健身保养就能够完成的。

而要想正确而有效地健身保养，必须首先了解我们身体的“密码”。

只有掌握了“密码”，才能够找到正确的门径，才不会用错方法。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>