第一图书网, tushu007.com

<<教你增强免疫力>>

图书基本信息

书名：<<教你增强免疫力>>

13位ISBN编号：9787030114945

10位ISBN编号：7030114949

出版时间：2003-05-01

出版时间：科学出版社

作者：林磊

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

<<教你增强免疫力>>

内容概要

本书根据世界卫生组织关于定义健康的新标准，以通俗的语言讲述了如何提高人类身心健康素质，即如何提高免疫力的几种方法。
包括：心理调试、营养与饮食、中药、药膳、运动、按摩保健、睡眠和音乐等。
分8个小章节。
实用性和普及性强。
适用于广大群众增强免疫力，提高健康生活水平。

第一图书网, tushu007.com

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