

<<健康密码>>

图书基本信息

书名：<<健康密码>>

13位ISBN编号：9787539636986

10位ISBN编号：753963698X

出版时间：2011-5

出版时间：安徽文艺出版社

作者：周彪

页数：435

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>

<<健康密码>>

前言

人生最大的财富 张锦俭 人生最大的财富是什么？

从呱呱坠地，到驾鹤仙逝，人都是赤条条来赤条条去，他唯一与生俱来的财富就是健康。因为健康，他才能享受成长的快乐，接受学习的滋润，融入社会生活，安康长大成人，博取功名，创造财富，建树事业。

所以，每个人所搭建的人生大厦，最重大的奠基石就是健康。

我国著名健康专家洪昭光先生给出的人生公式是，健康是1，财富、功名、事业、家庭是排在1后面的0。拥有1，后面的0才富有价值；失去1，后面的0价值尽失。

大多数人终生都在追逐财富。

青春飞扬时，不知健康之珍贵，只顾争着“用命换钱”。

其实，真的走到了生命尽头，纵然拥有身家万亿，也无福消受了。

所以人啊，请记住，健康是人生最大的财富，你唯一正确的选择是“惜命如金，命比金贵。”

人生之旅，越近夕阳，健康的价值就越大，尤其到人生“收官”阶段，健康差不多是唯一弥足珍贵的人生财富。

拥有健康，你可含饴弄孙，云游四海，开启满天晚霞甜蜜生活；失去健康，你便与拐杖、轮椅、病榻为伴，坠入雾霾笼罩的悲苦生活，夕阳期生命质量会因此有天壤之别。

随着现代中国人生活质量的提高，“爱护生命珍惜健康”的理念益发深入人心。

我们《文摘周刊》在2010大型读者调查中，健康、养生版最受读者喜爱便是明证。

因此，在《文摘周刊》创办三十周年之际，我们特别策划出品这套健康类丛书，以回馈广大厚爱我们的忠诚读者。

本套丛书分两册，一册谈健康，一册谈养生，每本书的内容分十到十二个版块，均选自本报近年来健康、养生版里的精华内容。

与专家撰写的健康类专著相比，本套丛书具有三个鲜明特点：其一，变一家之言为众家之言。

书中的健康理念、养生新知、防病要诀，采纳了中外一流医学和健康专家的众多学识理念，理念的权威性、丰富性十分突出。

其二，以实用、通俗性见长。

书中的内容版块设置，以通俗易懂的实用信息和实用技能为主，日常防病治病、保健养生、新知新法，一看即懂，一用就会，一会就灵。

其三，专业资讯新鲜全面。

本书所选的健康养生资讯，不是“几十年一贯制”的旧说，而是近年兴起的新知，是与时俱进的“新鲜”信息。

而且，丛书涉及的健康养生资讯，涵盖了古今中外健康之说，涵盖了养生理念、方法、技术各个层面，涵盖了日常保健、运动疗疾、美食养生、心理健康等各个领域，资讯十分全面。

欲让生命之花绚丽绽放，掌握自己的健康养生密码，读读本套丛书肯定大有裨益。

2011年3月25日

<<健康密码>>

内容概要

你知道什么是健康吗？
你知道什么是养生吗？
你了解自己的身体状况吗？
也许你会说：我很健康，很少生病。
可是我要告诉你：疾病像一个“潜伏者”，就“潜伏”在你的身上，偷偷危害着你。
你只要读了《健康密码》，书中的古人养生学问，今人健康智慧，一定助力你发现这些“潜伏者”，提醒你及早保健和就医喔！

<<健康密码>>

书籍目录

健康新知 国人体质分九类 具备十特征 健康又长寿 颠覆传统的健康新理念 健康不在胖瘦 酶缺乏让你喝水也胖 人体要保持适宜的高温 “后抗生素时代” 已经到来 启动人体自身的“大药” 十因素易破坏免疫力 打针吃药不如提升自愈力 留意身体发出的两次“信号” 身体会留下生气的痕迹 身体不该发出的响声 身体健康“时刻表” 人体内脏各有“脾气” 五脏发出的求救信号 戒烟后, 器官功能会变好 黄里透红才是好脸色 身体臭味从哪来 12个器官最易患癌 很多癌是“憋”出来的 肚子里也有个“大脑” 腹痛常与天气有关 什么性格得什么病 按血型吃饭 越吃越瘦 五大因素加速血管老化 如何延长你的健康年龄 你有没有“衰老迹象” 生气对健康有八大损害 当心慢性缺氧悄悄打垮你 养护胆囊是延缓衰老的关键 巧用体内细菌治病 压力在全身作怪 终止疲劳进程 不让疾病上身 常感冒, 可能肺在变“老” 饮食“套餐”可提高免疫力 “隐形糖”偷走健康 多吃异地食物少患“地方病” 主食摄入量不足很伤身 食品添加剂也有功劳 燕窝: 很贵很没营养 有些人不吃早餐更健康 教你认识厨房里的“食物医生” 餐前喝水有六大好处 四期饮食防动脉硬化 名家讲坛 名家新说 保健专家们自己如何保健 杨奕: 手到病自除 小病不求人 医病先医心 把握关键 20年 健康快乐 100岁 专家“画”出中风先兆图谱 小点滴换来大健康 提升阳气可防病 由心生吃麦麸 治好痔疮、战胜癌症 梅大师的“家传眼功” 名人警示 中国达人, 令我们珍视健康 哪位明星身体最棒 心脏病最佳疗法 如何预防淋巴瘤 小小鼻咽癌击倒“大块头” 为何伤在骨头上 夏季要防不典型心梗 减缓膝盖磨损, 做无压锻炼 刘翔喝田七汤治愈骨伤 日常保健 春季保健 祛除早春寒 全年都健康 春天保健先防“风” 开春先办五件事 初春 头凉脚热 胜补品 阳春时节 伸伸筋 别被春风吹出病 癌症易在春天发生“转移” 春用芳香补心脏 春季治病用手疗 治疗下垂病 春季最适宜三招 疏经络 平安过春天 别忽视10个隐蔽元凶 春天谨防眼过敏 桃花解不适 夏季保健多雨时节 别忘保健 防病平安过夏天 南北各不同 夏季, 六招改善微循环 伏天要清五官 热毒热天 脏腑自然排毒 法度夏饭食 看清体质 炎夏, 身体“渴”了什么样 对付夏日慢病 有高招 4种2分钟减压法 九招让你夏天不受罪 拍“窝”可防夏天病 如何应对中暑 夏天易出现六类头痛 夏季防脑梗 误区知多少 夏日里的“救命穴” 血热的人 夏季如何“凉血” 夏季手脚多汗 咋办 夏季别忽视“冷症” 伏天防暑 湿秋后少生病 夏贪凉 秋易生口疮 四种夏日健康“债” 及时还 秋季保健 秋季治病 宝典“八总穴” 立秋之后 练出肺活量 少得病 秋季犯困, 当心“后情绪中暑” 大风降温, 预防“风吹病” 秋冬季“接吻病” 高发 深秋当心迷惑人的“假感冒” 深秋护好气管 秋燥宜吃黏性食物 秋季养肺 冬天无病 冬季保健 立冬保健 讲究“藏” 天冷, 别让五脏着凉 雪后打好十大疾病防御战 冬日喝“菊普茶” 薄荷膏通鼻塞 可致命 数九当心“水多症” 老年保健 50岁后, 男女防病各不同 你的消化系统是否衰老 50岁后, 补钙不如壮骨 50岁后的“专用配方” 如何在60岁时拥有40岁的心脏 70岁后多补维生素B12 “十大早期症状” 预知老年痴呆 画钟可测老年痴呆 常做解绳操 防老年痴呆 天凉, 当心老年低体温综合征 老人热敷好处多 老人突发病 牢记“四不得” 老人补虚能瘦身 老人心跳突快 憋会儿气 老人脚“变大” 查查心血管 老人骑自行车可致血压升高 老年人失眠, 吃一种药行吗 老人梦中多动 要查因 老人摔了臀也会脑出血 男性保健 阶段抗老 让男人延缓衰老 男性的8个衰退现象 男人四十要大修 七细节关爱男性健康 男人39岁开始易心梗 44岁——男性健康的“拐点” 50岁男人的“更年期” 年轻男性如何控制血压 男人别忘了红糖水 女性保健 健康女性常练握力 中老年女性贫血 为何检查肾脏 孩童保健 父母是孩子最好的医生 医生的孩子生病 咋解决 孩子性格随季而“变” 给孩子做做“营养评价” 认清早熟 让孩子更像孩子 如何救治“结石宝宝” 肾结石患儿: 别吃巧克力和菠菜汤 手脚出水疱 不一定是手足口病 营养师推荐儿童助长食谱 孩子不长个 量量血压 幽门螺杆菌影响儿童长高 婴儿退烧用30度酒精 成人药别给孩子吃 69种儿童感冒药 没疗效 有隐患 孩子便秘 加重感冒 过量补充蛋白质 易致婴儿患湿疹 家长患疱疹 传染孩子 得水痘 缺钙晒太阳 婴儿会抽搐 新生儿患泪囊炎 6个月后要就医 儿童冬季腹泻 别禁食 6岁以下儿童外伤 无须打破伤风 抗毒素 别乱拍孩子的胸 家有小宝宝 慎养宠物 龟 儿童常听音乐会变漂亮 贪吃膨化食品 儿童牙易畸形 孩子胖不胖 量量脖子 孩子撞伤头 查查听力 考生保健 考前适当运动 胜进补 考试前别多喝奶茶 喝自制橘皮粥 远离考前焦虑 考前喝杯水 发挥更出色 如何应对“考试病” 做好五种考场急症应对“预案” 巧调呼吸 缓解考试紧张 妙招应对常见“高考病” 高考生做套心理保健操 三款健脑汤 有益考生 食疗预防考生“高考病” 考生脑疲劳 自测法 考试紧张可“心灵按摩” 考生要防考后抑郁症 心理保健 心理处方, 每10年开一回 6种坏心态 毁健康 心理医生自我解压 三味药“走出去” 治好小崔的抑郁症 运动可改善性格缺陷 “疑似心脏病” 正成为一种流行病 “假装快乐”可快速调整情绪 轻松五站 远离焦虑情绪 场10亿人患拖

<<健康密码>>

延症酒精依赖是“心病”当A面和B面不和谐时，你的心情还好吗你是否因经济危机而心理“发炎”莫名发冷、发热是心理疾病整容治不了“幻丑症”常做五种梦赶快去放松看心理医生如何心理减压上班族保健“数码痴呆症”摧残上班族长期伏案后背易成“铜墙铁壁”小关节紊乱祸起平时姿势不良长期伏案工作谨防“双曲综合征”做眼部瑜伽缓解眼疲劳疾病防治有病先知13个信号预示健康大隐患揭秘身体的9种非正常现象你有隐性血栓吗你的血管变硬了吗紧张和疲劳导致九种病痛感警示多种病五官及面色可预测健康牙疼常警示重大疾病指甲上的半月痕你知道多少不同脚病暴露身体病症肾不好五脏六腑都会生病倒头就睡可能是疾病前兆“日落现象”预示老年痴呆夜尿多警惕慢心衰30岁后生痣可能是疾病表现心脏病心脏健康有密码咽部疼痛可能是心脏病听力减退查查心脏心脏病最怕便秘老摔跤原是心跳过慢血压降压先改变你的生活方式您的夜间血压升高了吗单脚跳，“跳”走低血压鼾声大易使配偶血压升高血压高的病人能拔牙吗高血压患者为啥老觉得累老人流鼻血别忘查血压糖尿病脉搏跳动太快糖尿病风险高糖尿病突然“好”了要警惕糖尿病老人更须防跌倒老人眼皮下垂警惕糖尿病口腔疾病患者别忘查“糖”糖尿病用药胖瘦人有区别五官钻牛角尖易引发“暴盲”眼睛看不清瞧瞧血管外科减肚臍能防眼病绿色对抗眼病小招“张飞病”易引起干眼症眼球转动困难警惕眼眶肿瘤眼睛红肿要查恶性高血压眼睛干症认清三张“面孔”眼睛有毛病的信号眼周“小疙瘩”并非脂肪粒口腔溃疡难愈病根竟在眼睛眉毛消失根源在缺硒鼻子不灵是帕金森前兆看唇情知健康坐电梯耳痛也是病癌症癌症上身的十大信号缺什么营养得什么癌性格决定你易得哪类病识别初生的“一点癌”手脚冰凉易患癌？

无癌生活远离7种不良习惯十五条“军规”告别癌症国人肝癌高发年龄提前10岁数数身边的癌症之最感冒“制造喷嚏”防感冒经济凉感冒热日本人的祛除感冒三法“吃香喝辣”有助于治疗感冒中医不怕流感感冒过后，下肢突然丧失知觉感冒后一个月内别进藏感冒治疗不彻底易致风心病口腔溃疡：春季感冒信号四月天警惕鼻炎伪装感冒八大原因造成咳嗽腰痛腰痛不同时间病因各不相同按姿势判断腰痛原因当心内脏性腰痛喷嚏“打不好”会伤腰其他疾病城市病困扰现代人横纹肌溶解症不罕见气候异常带来10类疾病6种病要防“影子病”外瘦内肥更不好身体“怪相”藏秘密九大“夫妻病”最易被忽视五大因素诱发头疼你的头痛是哪一种烟龄超20年要防头颈癌老人当心“拐杖颈”六个症状往颈椎病上想气虚易引发落枕梦里狂欢小心咽喉有恙总迷路可能患肺病半边脸出汗要及时拍CT被人咬后果更严重十几年前一滴氯霉素，十几年后“再障贫血”夹不住筷子要防“渐冻人症”“瞌睡症”——新都市病年轻人“挤眉弄眼”提防颅内肿瘤雨后涉水小心钩体病吃面条后跑步可能致命？

三举措，远离害虫伤害八科医生推荐的防病法防耳聋，从日常生活做起巧除内脏老年斑12种疾病的新奇疗法感冒菌可致面瘫，如何预防大火烧伤自己咋处理运动疗疾“握”出健康来防甲流出汗比吃药更有效跺脚醒脑法久坐者常练“四功”坐久了头晕，练练下蹲坐班族经常拍臀不血淤踩网球缓解疲劳颈肩痛试试后脑勺顶墙练展翅治背痛拔苗助长治腰疼拍打膝盖治腿疼学小燕飞治颈椎疼练“写字操”缓解颈部不适想发脾气先做操胃口不好先减“游泳圈”每天5分钟甩掉高血糖尿频，练甩手功保养卵巢学蝴蝶飞磕磕足跟能延年嘴唇多运动老年不痴呆健康自助学学各国健康心经美国推荐9种抗新型流感食物专家支招巧度魔鬼时段发怒、悲伤也能治病香出健康生活来会吃“阳光”更健康水这样喝可以治病“醋”鸭梨可以清肝明目做梦能治病找对你的“健康花”天然良方对付小病16种快速振奋精神的方法“愤怒”时备好8个“灭火器”压力袭来试试分体减压医生的治病小妙招医生的孩子感冒了，他会怎么办不花钱的治病妙招热毛巾能治10种病六招巧解身体小麻烦有7种病不用吃药就可有效治疗解除压力的小妙招神奇的指压治病法四个“金点子”来护肝颈椎不舒服默念2650.380每年吃仨月降糖食物打120时该怎么说何时拨打1207种口腔问题自己治7种自然疗法除蚊虫咬后瘙痒耳尖放血降血压不用药物升血压洗澡时冲冲大椎穴肠胃不好穿坡跟鞋练练干嚼能护嗓突然休克宜喂热茶草地、掌纹交替看缓解近视手的6个健康妙用不用药的催眠法怎样防膀胱老化自测就医10项指标教你健康自测6种家庭体检方式能救命7种疼痛快看医生大病小病咋判断没病“找”病预防过劳死拿镜子、卷尺测未来健康男人健康有十大标准观尿知健康健康老人的10条标准身体八部位丑才好五法自测身体是否缺水看手识健康手温测健康伸展测试知动脉健康皮肤可预测健康状况皮肤癌变自查法视力无端模糊看看眼眶专科头晕该看什么科哪些病容易挂错号看病必须踩准点专家坐堂当心热辣饮食引来荨麻疹皮肤划痕症如何治后背长疖子疑为脾胃差冷空气会让人过敏吗雨天头痛多因颈椎病如何赶跑体内乳酸半夜醒来，能否加服安眠药血糖控制不好影响脑部功能尿血为何尿常规检查正常运动过敏可致短暂失明眼前有黑点

<<健康密码>>

咋回事口水外流，源于面瘫吃饭总咬舌头是何故头发灰能止鼻血？

涂墨汁治腮腺炎？

反复耳鸣怎么办？

为何胃病变肾衰为何喉咙里总像有东西关节总响预示什么“鬼压床”时不妨侧睡晨起双腿无力是啥病
 大腿根刺痛先治腰椎手上老起水疱咋回事趾甲有黄斑咋回事脚凉潮湿是何因指甲变软要养血环球医学
 大病来临六个征兆易被误读的六大健康理念您要牢记的健康常识各国最新研究助您防病英国鼓励全民
 “扎马步”日本人心脏最健康10个另类“健康”法10种人抵抗力差国外如何防甲流美国人如何应对普
 通感冒帮助青少年睡眠小窍门日本专家用三只枕头睡眠紊乱 易患帕金森病血糖低 易做噩梦家长吵架
 多 孩子易头痛调暗灯光有助于减轻头痛喝含糖饮料能改善暴躁脾气软饮料比烈酒更易致痛风常吃全麦
 面包 女性可能不孕减肥分解脂肪 会污染自身血液孤独成了新型传染病太孤独等同于每天吸烟15支数落
 丈夫 危害等同于吸烟被动吸烟儿童易患蛀牙日本重视癌症“一次预防”特色中医养好正气，大病小病
 都躲你不吃滋补品 照样能大补调节脏腑睡眠香治未病 名医有“秘方”七法保持经络畅通百病生于气
 听声音 嗅病气 知健康种盆花草来治病调理饮食 应对空气污染粗粮搭配 防病治病腊八醋防病养生明星
 常用中药保健中医蜡疗可缓解颈椎病、肩周炎、风湿性关节炎等症掌心敷药可治病自制药物护膝中医
 教你颈椎24小时保养法中医也能治急病拔完火罐看罐印头痛医脚也管用吃药用腿不用嘴健康提醒“候
 鸟式”生活不利健康警惕身边的环境激素别让“淤”在体内“发芽”筋骨强壮需日常呵护多吃蔬菜的
 “五大害处”素食为何也会血脂稠国人肠道不宜过多食肉韩国“泡菜危机”带来健康警示6种食物最
 脏健康食物咋会吃出口味暗示健康吃铁强化酱油应遵医嘱疾病要“微”调脸上“痘痘地图”显示健
 康隐患生活环境改变可诱发痴呆纸张割破手指 可能诱发头疼“头痛医头”可能让头更痛热水泡脚后为
 何头晕大量出汗+快速饮水 小心脑出血佩戴助听器 多听听《新闻联播》哈着腰坐 嗓子会疼老病号要警
 惕心脏病发作的这些场合八种错误的治法患哪些病不宜大笑中老年患者不宜喝哪些饮料“硬啤酒肚
 ”更伤男人情绪不好 会丢失营养突然说话“不着调”或是食物中毒黑色受孕期同房 易生智力低下儿
 起床时伸个懒腰把命送：亚健康状态是主因疤痕不除 有四危害拒绝主食可致失忆压箱底的衣服会引起
 皮炎酸奶+红糖一周让你耳鸣？

科学用药医生不愿意吃的几种药中西药合用 选择鸳鸯配这样服药疗效更好三大慢病的药食搭配吃药前
 留意3个关键词哪些药不能酒后服喝水不当影响药效油、盐、糖、醋影响药效发挥10种食物能当药吃给
 加湿器中加入中药能防病用药不当易致心脏病猝死谨防“停药综合征”“对症”下药不一定对抗生素
 用量不足也属“滥用”四类中药泡酒易中毒含兴奋剂药物，普通人也须慎用小心吃药吃出“热中风”
 服中药，如何判断疗效喝感冒冲剂加点葱花服板蓝根别超过3天板蓝根的五用与五慎双氧水擦耳可防
 流感风油精六大新妙用伤湿止痛膏有新用法五味中药会伤心低血压慎用速效救心丸肥胖者慎服六味地
 黄丸体检前别喝止咳露吐药后要补服吗舌下含药，能治哪些病中药护腰带 在家就能做五个小窍门 储
 药不发霉

<<健康密码>>

章节摘录

夏、冬两季查胆固醇：胆固醇水平随季节起伏大，在冬季达到顶峰，而夏季较低，最高和最低的平均值就能告诉你是否需要治疗。

排卵前后做宫颈刮片检查：此时子宫口最宽，而且黏液少，可以提高测试准确度。

（摘自《生命时报》） 人体内脏各有“脾气” 内脏也和人一样，各自有不同的“情绪”特征。

“怒气”器官——肝脏 肝脏健康的人，忍耐力较强，情绪也比较正常。

而肝脏一旦疲劳，人就容易发怒；反过来，经常发怒又会伤肝。

很多女性常常生气、郁闷，变成肝气郁结，最明显的就是生黄褐斑，脸色暗沉、青黄，情况严重时，还会造成乳腺增生、子宫肌瘤等。

因此，遇到不愉快的事情，先要学会息怒，如果还剩下怒气，不妨发出来。

让生活充满淡淡的幸福感，才是保养肝脏最好的方法。

青色的食物对肝有益，如西兰花、青椒、黄瓜，不妨多吃。

“恐惧”器官——肾脏 对于将来总是过于担忧，很可能是受到惊吓的肾脏在对你提出抗议。

肾一虚弱人就易恐惧，同时越恐惧肾就越虚，造成的结果就是：每天没精打采，眼睛又酸又涩，腰特别酸，没干什么活儿也觉得非常疲劳，老想睡觉，而且还常常是吸气时吸不进去，呼气时使劲叹气。

肾脏的强弱几乎都是先天的，但后天错误的饮食习惯也很容易伤害肾脏。

黑色的食物补肾，可以多吃黑米、黑豆、黑木耳、海带、紫葡萄等。

平时还可多练习“腹式呼吸法”，每天坚持30分钟。

“悲伤”器官——肺 人们习惯认为“多愁善感”是性格使然，其实，还有一种可能是人的肺功能失调，肺不好的人总会有些悲伤和寂寞。

反过来说，人在忧伤的时候，就会伤肺。

白色的食物对肺有益，可以多吃白萝卜、洋葱、大白菜、山药等，少吃辛辣食物。

“喜悦”器官——心脏 因一点小事就容易情绪激动、兴奋过度，容易伤心气。

所以，易激动的你要多保护自己的心神，收敛一些激动情绪。

红色的食物对心脏有益，多吃诸如红椒、胡萝卜一类的食物。

同时，一定要少吃苦味的食物。

“忧郁”器官——脾脏 脾脏功能不好，人会变得容易忧思过度，好走极端，情绪也会变得不稳定，容易怀疑别人，往往会患上精神性疾病。

同时，忧思也会伤脾。

黄色的食物对脾有益，如香蕉、苹果、红薯、黄豆、玉米等。

（摘自《都市文化报》） 五脏发出的求救信号 俗语说“病来如山倒”，但五脏在生病前，其实会向你发出求救小信号。

心脏疾病全世界死亡人数的1/3都与它有关，心脏发出的“求救信号”包括以下几种：一活动就心慌气短：尤其是最近加重的；左手指疼、牙疼：心脏病的疼痛多出现在胸口正中的位置，常常牵涉到左前臂、左手指或左上臂，甚至是嗓子、脖子或者牙齿；枕头高了才能睡着：表明心脏功能较弱。

肝脏疾病它在发病初期往往没有症状。

见到油腻就恶心：肝脏问题大多表现在“吃”上，没有食欲、见到油腻食物或闻到油味就恶心欲吐、胃部胀满不适，可能是得了肝炎；如果吃了油腻食物后右上腹（右侧肋骨下缘）疼痛，并连带到右肩或背部，则可能是胆囊疾病。

脸发黄，皮肤痒：肝脏生病会使血液中的胆红素升高，让身体出现颜色上的改变，比如脸黄、眼黄、皮肤黄、尿发黄，还会出现皮肤瘙痒。

手掌发红：说明有慢性肝炎和肝硬化的可能，还有一种“蜘蛛痣”，多出现在面、颈、手背、上臂、前胸和肩部。

胃肠疾病 胃肠道疾病最常见的信号就是疼痛。

<<健康密码>>

.....

<<健康密码>>

编辑推荐

这里有传统国医的养生学问，这里有现代医学的健康智慧，这里有华夏医学的真知灼见，这里有世界医学大师的科学发现，这些关于人类生命的学识，经过系统发掘整理，成就了《健康密码：百病不生的智慧》，她之价值，弥足伴你一生健康！

《健康密码：百病不生的智慧》由周彪等主编。

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>