第一图书网, tushu007.com

<<自愈力>>

图书基本信息

书名：<<自愈力>>

13位ISBN编号：9787801863218

10位ISBN编号：7801863216

出版时间：2005-5

出版时间：

作者：吴珮琪

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

第一图书网, tushu007.com

<<自愈力>>

内容概要

本书系年近来台湾地区医疗保健类畅销好书，与作者的《自愈力2——解开你对身体的误会》为姐妹篇。
作者留学美国研习西方医学，后又专攻中医学，长期从事医疗实践，深知现代人对西方医学之迷信带来的弊端——人们与生俱来的自愈力日渐衰微。
在本书中，作者以细致的解说，从饮食起居、运动作息、情绪调节等方面传授自愈力疗法和养生原则，帮助读者唤醒自己的天生自愈能力，用最自然无害的方法改善免疫系统、防病祛病。
此外通过“健康DIY”、“医Q充电站”等小栏目，提供一些与日常生活和现代文明病相关的保健知识，与读者一起领悟“绿色保健”的真谛。

第一图书网, tushu007.com

<<自愈力>>

书籍目录

引言 痊愈的力量就在自己体内
一 既熟悉又陌生的亲密爱人
二 健康概念急转弯
三 启动自愈密码的金钥匙
四 让自愈力活跃起来
五 展开自愈新生活
附录 自愈的见证
自我健康评量表
读者咨询园地

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