

<<超级好用的60个养生技巧>>

图书基本信息

书名：<<超级好用的60个养生技巧>>

13位ISBN编号：9787543677999

10位ISBN编号：7543677997

出版时间：2012-1

出版时间：青岛出版社

作者：马琴 著

页数：121

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>

<<超级好用的60个养生技巧>>

内容概要

努力工作，能给我们创造许许多多的物质财富甚至名利地位，然而，努力工作，也在侵蚀着我们身体和心理的健康。

作为社会人，离不开职场，每一个在岗位上兢兢业业的人，好比一架每时每刻都在高速运转的机器，过度劳累，损耗体内元气，不知不觉间走向了亚健康，然而，吃药、打针并不见得是维护身体健康的最佳手段，这该如何是好？

俗话说“防患于未然”，疾患者，将其扼杀在萌发状态是最明智的举措，有没有什么简单又实用的方法可以解决我们在职场中遇到的健康问题呢？

《超级好用的60个养生技巧》中，60个养生小故事！

60个养生小知识！

超级搞笑的雷人雷语！

超级生动的人物示范！

超级简单的养生技巧！

让在职场中忙碌的你，一样有时间将健康带回家！

本书以漫画的形式，盎然生趣又通俗易懂；以手册的形式，携带方便方法又易于操作，解答了众多女性在职场中常遇到的60个健康小问题，例如：脱发、长斑、痛经、失眠等等，并有针对性地教会你如何进行防范与治疗。

将最实惠的礼物赠送给每一位职场人士，是本书作者最大的期望！

谨以此书献给在职场中辛勤忙碌的一代人。

<<超级好用的60个养生技巧>>

作者简介

马琴，29岁，作为一个酷爱养生的职业女性，总是希望将养生结合到现实生活中，让养生变得更轻松、更快乐。

著有《3岁决定孩子的一生》、《从头到脚抗氧化》、《老中医留下的美容智慧》等，深受市场欢迎。

。

美术设计：郑中原、张晴，80后美女动漫设计师，给多家杂志社、出版商、电视台提供设计服务。

。

其风格活泼、清新，深受广大读者、观众喜爱。

<<超级好用的60个养生技巧>>

书籍目录

治疗偏头痛有妙方
掉头发，怎么办
恼人的黑眼圈
眼皮浮肿消除术
不做四眼妹
浓密睫毛电眼妞
赶走小皱纹
斑女郎的蜕变
收缩毛孔大战
痘印，痘疤这样除
拒绝苹果小肥脸
捏捏鼻，感冒走
“嘻”字功止咳
“掩耳”治耳病
叩叩牙，固齿又益考
美白牙齿如此简单
嘴唇干裂怎么办
口臭可以这样除
弯腰治胃病
咽喉炎的困扰
口水，肠胃活力素
大笑助消化
给肠胃“洗洗澡”
治便秘的良方
腹式呼吸益处大

.....

<<超级好用的60个养生技巧>>

编辑推荐

看不懂甲骨文一般艰深的养生古籍？
没关系？

翻不动跟板砖一样厚的名医养生宝典？
也没关系？

本书将古今养生秘笈和漫画天衣无缝地结合到一起，在幽默诙谐的漫画世界中，让两个职场女主角教你如何站着养生、走着养生、坐着养生、吃着养生、睡着养生……面对铺天盖地的养生书籍，是否能找到一本能让你在劳碌的工作之余，可以忘记疲惫、充满欣喜地去阅读的书呢？

如果没有，那这本书就是你最好选择！

丰富有趣的画面，带给你的是跟一般养生书籍不一样的视觉和心灵上的双重盛宴。

本书针对职业病，例如：鼠标手、视力下降，肠胃病、焦虑症等，提供了最简单、最实用的养生技巧！

让养生在忙碌中不再遥不可及，而且会让你更轻松、更快乐！

<<超级好用的60个养生技巧>>

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>