

<<压力纾解大补汤>>

图书基本信息

书名：<<压力纾解大补汤>>

13位ISBN编号：9787801574572

10位ISBN编号：7801574575

出版时间：2002-4

出版时间：

作者：铃木弘

译者：骆淑君

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>

<<压力纾解大补汤>>

内容概要

您知道疲劳的可怕吗？

工作和生活的节奏日趋紧张，使得现代人在压力下常常觉得身心不爽。

也许您非常担心感冒、胃肠不适等疾病，但对疲劳却一再忍耐，甚至于忽略；不仅如此，被您疏忽的疲劳，有时甚至会成为死亡的诱因之一。

所以要注意日常生活中累积的疲劳，疲劳（包括压力）确实是需要我们认真对待的生命课题。

透过《压力纾解大补汤》，您可以针对自己的特点，找出纾解疲劳及压力的有效方法，并使您再次认识到最重要的还是健康。

<<压力纾解大补汤>>

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>