

# 《35位日本人氣名醫的養生術》

## 图书基本信息

书名：《35位日本人氣名醫的養生術》

13位ISBN编号：9789865719495

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《35位日本人氣名醫的養生術》

## 內容概要

日本醫界最獲好評、最具效果的105個健康新主張！

讓你在忙碌生活中，輕鬆發現健康長壽的全新生機！

一旦持續過著忙碌的日子，就容易忽略自己的健康管理，而這正是造成身體狀況不佳或生病的原因。

那麼，該怎麼辦才好呢？

或許我們可以從醫生身上找到答案。

醫生治病，給人對抗疾病的印象，所以身著白袍的醫生總給人不會生病的錯覺，但其實每一位醫生也同樣需要照顧自己的健康。

本書作者是醫療記者，採訪35位各大醫院的現役日本名醫，他們分別是活躍於不同專業領域的醫生，首次公開介紹自己平日實踐有益身體健康的養生法，特別是不需要特別道具或金錢花費的長壽保養祕訣，方法其實都很簡單，任誰都能簡單仿效、實踐，關鍵只在於自身的態度！

全書內容來自作者在雜誌《每天都有新鮮事》（毎日が発見）上的「醫生的養生」（医者の養生）專欄，把連載三年的精華內容整理成冊，由「運動篇」、「飲食篇」、「興趣篇」和「工作篇」構成，讓大家從生活的四個面向來養成健康的良好習慣，是現代的養生寶典。

只要從本書裡找出適合你的健康法，然後持續實踐，你也可以像這些名醫一樣，不僅不會被忙碌擊倒，還能過著健康長壽的生活。

# 《35位日本人氣名醫的養生術》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)