

<<电脑操作者健康要诀>>

图书基本信息

书名：<<电脑操作者健康要诀>>

13位ISBN编号：9787538009279

10位ISBN编号：7538009272

出版时间：2001-11-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：高溥超

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>

<<电脑操作者健康要诀>>

书籍目录

上篇 食疗保健要诀

一 概述

二 明目食疗方

1 豌豆鸡肝羹

2 胡萝卜羊肝煲

.....

三 健脑食疗方

1 虾仁鸽蛋汤

.....

四 益胃食疗方

五 强身食疗方

中篇 运动保健要诀

一 概述

二 保健操

下篇 按摩保健要诀

一 概述

二 常用按摩手法

三 人体各部位保健按摩

<<电脑操作者健康要诀>>

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>