

目录

前言

第一章 一日之计在于晨

[带来健康的五步操](#)

[用血型选择适合自己的运动](#)

[早晨运动不可不注意的四五事](#)

第二章 民以食为天

[健康饮食应与自然时序相结合](#)

[血型决定人类饮食](#)

[带来健康的三十道果蔬汁](#)

[吃东西不可不注意的三四事](#)

第三章 睡前准备要做好

[足乃人之根——泡脚很重要](#)

[泡后要按摩——健康跑不了](#)

[躺下揉肚子——肝脾要护好](#)

第四章 健康要在梦中找

[睡眠的秘密](#)

[在自然中寻找睡眠](#)

[关于睡眠不可不说的四件事](#)

[提高睡眠质量不得不注意的十五件事](#)

第五章 难买的早知道

[倾听身体的预报](#)

[常见病的早期症状](#)

附录

[食物营养参考表](#)

[营养素缺乏小测试](#)

后记