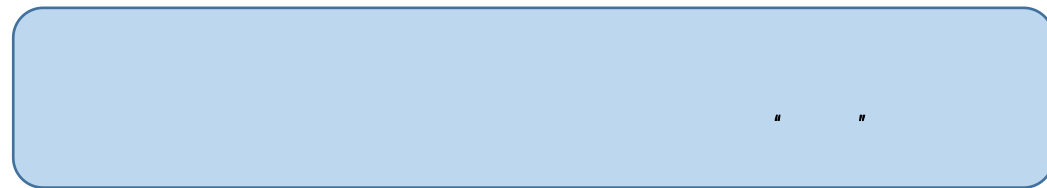
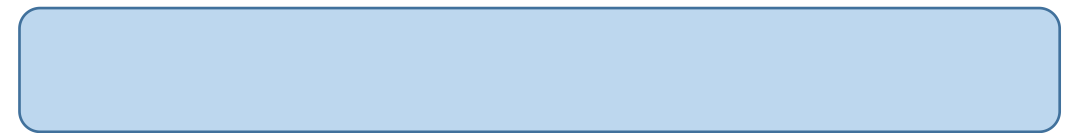


心涯特刊 (二)



关于焦虑



鼻孔交替呼吸法

6 6 6 6 3

四七八呼吸法



一、身体状态

“ ”

二、饮食



1



2

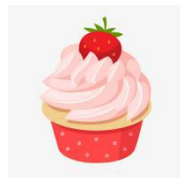


.....

3



4



5