

<<最好的医生是自己>>

图书基本信息

书名：<<最好的医生是自己>>

13位ISBN编号：9787228075409

10位ISBN编号：7228075404

出版时间：2002年

出版时间：新疆人民出版社

作者：余耀明编

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>

<<最好的医生是自己>>

内容概要

健康是生命航船的载体，在人生浩瀚的大海中航行，请珍爱自己的健康吧，有健康才能成就未来。

最好的医生是自己，这可信吗？

看完这本书后，相信您会从中找到答案。

当我们的身体出现疼痛感或不适感后，最先的发现者，不是大夫，而自己本人。

一旦我们学习、了解并掌握了一些疾病的预防、急救和保健知识后，我们就能够及时自我诊断、自我调整，自我治疗。

当我们真正学会并懂得能够更好地照顾自己，使身体这部机器总是处于

<<最好的医生是自己>>

书籍目录

前言

第一章 现代急救

第二章 心血管疾病

第三章 脑血管疾病

第四章 糖尿病

第五章 胃肠道疾病

第六章 肝脏疾病

第七章 肺结核与呼吸疾病

第八章 艾滋病

第九章 颈椎病

第十章 老年痴呆、白内障

第十一章 服药的学问

第十二章 睡眠的学问

第十三章 认识亚健康

第十四章 性知识与性健康

第十五章 中、老年保健与心理健康

<<最好的医生是自己>>

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>