第一图书网, tushu007.com

<<如何自我保健>>

图书基本信息

书名：<<如何自我保健>>

13位ISBN编号：9787506722124

10位ISBN编号：7506722127

出版时间：2000-03-01

出版时间：中国医药科技出版社

作者：黄寿柏 钱信忠

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

第一图书网, tushu007.com

<<如何自我保健>>

内容概要

本书是一本宣传普及自我保健知识的普及读物。
书中介绍了自我保健的最新概念以及健康生活方式的具体做法，通过阅读本书可掌握合理膳食、适量运动、心理平衡的具体方法，有利于人们提高对疾病的防御能力，从而有益于生活质量的提高。
适于广大中、老年读者阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<如何自我保健>>

书籍目录

一、健康与自我保健
二、如何提高自我保健能力
三、健康的生活方式
四、饮食与保健
五、几种常见慢性病的防与治
六、营养素样样不可少
七、卫生习惯与健康
八、急诊与急救
九、保健食品的选用
十、口腔卫生与保健
十一、怎样看懂化验单

第一图书网, tushu007.com

<<如何自我保健>>

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