

<<从里到外话健康>>

图书基本信息

书名：<<从里到外话健康>>

13位ISBN编号：9787508257945

10位ISBN编号：7508257944

出版时间：2009-10

出版时间：金盾出版社

作者：闫海军

页数：262

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>

## <<从里到外话健康>>

### 内容概要

本书从说健康谈起，详细介绍了常见病的早期信号、临床主要表现、饮食疗法、自然疗法、预防措施、健康生活窍门等知识，其内容丰富，实用性强，是一本适合广大人民群众阅读的好书。

## <<从里到外话健康>>

### 作者简介

闫海军，1996年毕业于首都医科大学医疗系，长期从事营养学和中医研究。在国内学术杂志上发表论文多篇，出版《社区保健》、《百万富豪的导师》等书多部。中国保健协会会员，中国优生优育协会会员。现任中国国际文化杂志主编。

## <<从里到外话健康>>

### 书籍目录

第一章 健康 一、健康概念 二、健康标准 三、均衡营养 四、适当运动 五、科学睡眠 六、良好心态  
第二章 亚健康 一、亚健康的定义 二、亚健康现象测试第三章 百病的信号 一、呼吸系统 二、消化系  
统 三、神经系统 四、循环系统 五、心脑血管系统 六、泌尿、生殖系统 七、运动系统 八、内分泌  
系统第四章 饮食疗法 一、肥胖症患者 二、冠心病患者 三、高血压患者 四、高脂血症患者 五、急性  
胃炎患者 六、痛风患者 七、结核病患者 八、贫血患者 九、糖尿病患者 十、尿毒症患者 十一、消  
化性溃疡患者 十二、便秘患者 十三、慢性肝炎患者 十四、肝硬化患者 十五、哮喘患者 十六、肝癌  
患者 十七、结肠癌患者 第五章 开启生活健康之门 一、服装鞋帽卫生 二、食物卫生 三、健康小常  
识 四、生活用品卫生

<<从里到外话健康>>

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>