

<<健美瘦身妙招>>

图书基本信息

书名：<<健美瘦身妙招>>

13位ISBN编号：9787509130032

10位ISBN编号：7509130034

出版时间：2009-11

出版时间：人民军医出版社

作者：吴凌云

页数：133

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>

<<健美瘦身妙招>>

内容概要

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。

能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。

如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。

人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。

总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。

人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。

每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

<<健美瘦身妙招>>

书籍目录

一、“主题阅读卡”精选书目 1《女性瘦身新方案》 2《四肢健美》 3《秀颈丰胸与纤腰美臀》 4《女性腿部健美法》 5《纤纤美腿吃出来》 6《快速燃烧脂肪》 7《步行健身与跑步锻炼》 8《十二种方法控制体重》 9《5分钟家庭瘦身方》 10《家庭有氧运动指南》二、“自助阅读卡”任选书目及视频 (一) 自选图书目录 1 糖尿病防治精选系列 2 高血压防治精选系列 3 高血脂防治精选系列 4 冠心病防治精选系列 5 心脑血管病防治精选系列 6 胃肠疾病防治精选系列 7 脂肪肝防治精选系列 8 乙肝防治精选系列 9 肝胆疾病调治精选系列 10 皮肤病与性病防治精选系列 11 传染病防治精选系列 12 杂病自疗精选系列 13 关节病防治精选系列 14 痛风防治精选系列 15 男科病防治必读系列 16 女性常见病防治必读系列 17 两性健康百事通系列 18 失眠防治精选系列 19 人生百忧解系列 20 学当家庭医生系列 21 百病外治精选系列 22 意外防范与救治系列 23 家庭护理须知系列 24 安全用药指南系列 25 生活中的金点子系列 26 老年保健必读系列 27 健康妙招系列 28 小知识大健康系列 29 养生长寿精要系列 30 养生功法系列 31 亚健康必读系列 (二) 自选视频目录附录 全国综合医疗机构一览表

<<健美瘦身妙招>>

章节摘录

(二)饮食丰乳(三)按摩丰乳(四)佩戴胸罩美乳法(五)隆胸丰乳法三、乳房保健(一)健美运动可预防乳癌(二)妇女4期的乳房保健(三)戴乳罩睡觉不好四、影响乳房美疾病的防治(一)乳房下垂的防治(二)乳头内陷的防治(三)乳房发育不良的防治(四)乳腺增生的防治(五)溢乳症的防治(六)乳房结核病的防治(七)乳腺炎的防治(八)乳房脂肪坏死的防治(九)乳癌的防治(十)乳房窦道纤腰篇一、腰的美学标准与医学作用(一)腰的美学标准(二)观腰测病二、腰的保健(一)低枕垫腰法防治腰腿痛(二)高跟鞋是导致腰痛病的帮凶

<<健美瘦身妙招>>

编辑推荐

《健美瘦身妙招》：多部健美瘦身主题书、自选书、音视频、数据库、最新医学知识全面提供强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……询医问药难题全部解决中华医学会健康管理分会、中国健康促进基金会、中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。

电子书、语音书、视频书、手机书、数据库、写书、书评、书摘、书讯、书友……以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求图书2.0 新一代的读书方式主题阅读卡 含系列精选图书自助阅读卡 另可自选200元的军医版畅销书或10个视频4亿5千万字“中华医学数据库”为您即时答疑解惑随书赠送DVD-ROM光盘一张

<<健美瘦身妙招>>

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>