

<<别让健康亮起黄灯>>

图书基本信息

书名：<<别让健康亮起黄灯>>

13位ISBN编号：9787535938145

10位ISBN编号：7535938140

出版时间：2005-4-1

出版时间：广东科学技术出版社

作者：罗显荣

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>

<<别让健康亮起黄灯>>

内容概要

本书从培植健康五大基石（定期体检、合理饮食、充足睡眠、适量运动、心理平衡）到防病治病，介绍了有关健康保健、疾病预防和康复、养生延寿之道等方面的知识，奉献广大读者。

<<别让健康亮起黄灯>>

书籍目录

第一讲 科学养生 定期体检

第二讲 合理饮食

第三讲 保证足够的睡眠

第四讲 坚持适量运动

第五讲 保持心理平衡

第六讲 心脑血管病的防治知识

第七讲 糖尿病的防治知识

第八讲 恶性肿瘤的防治知识

第九讲 慢性阻塞性肺病的防治知识

第十讲 骨质疏松症的防治知识

.....

参考文献

<<别让健康亮起黄灯>>

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>