

<<女性健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女性健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787536044449

10位ISBN编号：7536044445

出版时间：2005-01

出版时间：花城出版社

作者：刘敏 编

页数：343

字数：240000

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>

<<女性健康枕边书>>

内容概要

本书分为两大部分：新潮环保健和时尚医学卫生。

新潮环保健分为：筑好色疫大堤留意身体警讯、小计谋大健康、做个心理健康美人；时尚医学卫生分为：美丽的应该是卫生幸福的、美丽健康拒绝疾病。

本书抓住了生活中常见的一些健康知识，介绍了国内外最新的保健信息，以其实用性将女性朋友引进健康的天地，尽情呼吸着健康的空气，享受着环保的幸福。

的确，这是一本给女性朋友带来健康、幸福和快乐的时尚书。

该书介绍的天然美体嫩肤方法、健美锻炼技巧、饮食营养美丽法都是很科学、很实用、很容易、很见效的。

是国内外美丽营养界广为流行的新方法。

<<女性健康枕边书>>

书籍目录

第一部分 新潮环保健康（美丽的首先是健康的）一、筑好免疫大堤留意身体警讯（一）提高免疫力功能的措施和方法 认识衰老和免疫功能 测测自己的免疫力 增强免疫力有效抗衰老的措施 人体内“毒”从何来 正确排毒，增强免疫力 提高免疫力的忠告 增强免疫力的二十一条妙方 增强免疫力所需的营养素 增强免疫力的水果 能提高免疫力的五谷杂粮和蔬菜 记住六个一，提高免疫力 损害免疫力的行为 增强免疫力十一招（二）察颜观色留意身体内的警讯 自测进入亚健康状态（第三状态） 揽镜自顾查健康 自测体质小技 看面色知五脏疾病 脸上斑点毛病 察眼识病 看鼻涕“诉苦” 反复鼻涕带血警惕鼻咽癌 二、小计谋大健康（一）时尚健康新概念（二）时尚健康新忠告 三、做个心理健康美人（一）送你多种心理“维生素”（二）睡出个健康美人 第二部分 时尚医学卫生（健康的是由医学卫生保障的）一、美丽的也应是卫生幸福的（一）这些性保健知识很重要 二、美丽健康拒绝疾病（一）特殊生理要特殊对待（二）聪明女性坚拒性病

<<女性健康枕边书>>

媒体关注与评论

书评本书的每一方法都是自然、环保且通向健康之路的。

<<女性健康枕边书>>

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>