

<<医生教你远离文明病>>

图书基本信息

书名：<<医生教你远离文明病>>

13位ISBN编号：9787543317949

10位ISBN编号：754331794X

出版时间：2004-6-1

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：康健

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>

## <<医生教你远离文明病>>

### 内容概要

本书给你最切身实用的健康讯息。

本书由专业医生校订，以深入浅出的方式，告诉你现代人最常见的小毛病、大问题。

第一手的健康讯息让你俩赢在起点跑点。

现代人最常见的小毛病、大问题，让医生告诉你，何谓文明病，如何预防，注意压力族反复性的健康警讯，为什么会引起失眠症，鼾声连连是一种病症吗？

本书给你最切身实用的健康讯息。

本书由专业医生校订，以深入浅出的方式，告诉你现代人最常见的小毛病、大问题。

第一手的健康

## <<医生教你远离文明病>>

### 书籍目录

#### 第一章 压力让你生病了吗？

- 1 何谓文明病，如何预防？
- 2 常见的压力综合征有哪些？
- 3 压力族反复性头痛的健康警讯？
- 4 为什么维生素C有益于缓解压力？

#### 第二章 如何学会倾听身体异常的语言？

- 1 为何会引起失眠症，如何治疗？
- 2 小心！  
长期疲劳倦怠的健康警讯
- 3 嗜睡症是身体或是心理问题？

#### 第三章 生活作息决定个性生命时钟的长短

- 1 何谓“过劳死” 何种情况容易引发过劳死？
  - 2 拉肚子、便秘是身体无声的抗议
- #### 第四章 何谓“自律神经失调”，它对身体有何不良影响？

.....

#### 第五章 透视身体的异常警讯

.....

#### 第六章 不可轻视肌肉的“麻木不仁”

.....

#### 第七章 上班族常见的小毛病、大问题

.....

<<医生教你远离文明病>>

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>