

<<珍惜自己的21堂养生课>>

图书基本信息

书名：<<珍惜自己的21堂养生课>>

13位ISBN编号：9787543628700

10位ISBN编号：7543628708

出版时间：2003-7-1

出版时间：青岛出版社

作者：周文泉

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>

## <<珍惜自己的21堂养生课>>

### 内容概要

《珍惜自己的21堂养生课》是由具有多年临床经验的专家、研究生导师共同撰写的有关疾病康复保健领域的专书，书中所论及的内容均为各位专家多年的临床经验总结。

本书涉及养生、预防、治疗、康复等领域，内容丰富，通俗易懂，实乃为医生、患者以及健康人群案头必备之书。

<<珍惜自己的21堂养生课>>

书籍目录

第一讲

1 《养生经》讲座有误区

2 树立正确的养生观

第二讲 小小感冒麻烦多

第三讲 让你的心不会痛

第四讲 关心你的血压（上）      高血压的科学防治

第五讲 关心你的血压（下）      低血压的科学防治

第六讲 莫让甜蜜成负担

第七讲 聪明一世，不要糊涂一时

第八讲 王永炎院士开讲

第九讲 都是肥胖惹的祸

第十讲 宝贝你的肝

第十一讲 怜惜你的肾

第十二讲

1 肠道清 一身轻

2 为什么会拉肚

第十三讲 男人下半身的痛

第十四讲 健康的乳房挺好

.....

健康小贴士：健康网上游

<<珍惜自己的21堂养生课>>

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>