

<<我知道我健康>>

图书基本信息

书名：<<我知道我健康>>

13位ISBN编号：9787543635067

10位ISBN编号：7543635062

出版时间：2005-12

出版时间：青岛出版社

作者：张国玺

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>

## <<我知道我健康>>

### 内容概要

现代许多人生活在危害健康的误区之中，但却不自知。如新生儿出院后不洗澡、“做月子”期间不开门窗、清洗阴道要越勤越好、运动量越大越好等等。为提高人们对健康知识的认识，本书分别从不同年龄、性别的人群进行阐述了他们容易范的错误认识和错误行为，讲清科学道理，指明正确做法，以引导人们走出误区。

“健康就是财富！

”这句话经常有人说，每一个人也会这样提醒自己。

但是，怎么维护健康呢？

如果自己有关健康的观念是错误的，是不是一件很可怕的事呢？

“哦！

原来是这样！

”经常有人发出如此的惊叹声，原来在科学实验研究及医学临床证明下，发现自己内心里根深蒂固的生活常识，居然是似是而非的错误观念，不但无法增进健康，甚至造成怵目惊心的反效果，令人为健康捏一把冷汗。

在众多信息中，如何汰伪存真，积累正确的健康知识，将是您阅读本书的最佳收获。

本书提出许多一般人的错误健康常识，提醒读者们尊重生命、维护健康，不要让错误的生活常识造成无法弥补的终生遗憾。

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>