

<<让自己健康的小秘方>>

图书基本信息

书名：<<让自己健康的小秘方>>

13位ISBN编号：9787806418437

10位ISBN编号：7806418431

出版时间：2005-4

出版时间：中原农民出版社

作者：高岚

页数：163

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>

## <<让自己健康的小秘方>>

### 内容概要

健康不是一天养成的，必须时时维护、处处注意。人的身体就如一部机器，用久了功能难免会发生故障，但若平日多注重维修，将使功能常保如新，保持长久。

今日健康的观念或许应着重在“有病治病，无病养生”，亦即平日多加维护，病痛来时适时诊治。

人吃五谷杂粮，难免有个三病两痛，但半大不小的毛病，就去看医生似乎显得大惊小怪；若不就医，又感觉浑身不对劲，这时您该怎么办？

建议您不妨自我问诊，对症下药，将助益您常保健康、预防疾病，并在小病初发时，就适当地治疗，不使酿成大病，这也是制作《让自己健康的小秘方》最大的期望与见地。

《让自己健康的小秘方》强调的是“自己动手做”的观念，全文共分三部分，第一部分：瓜果蔬菜的妙用，述及由预防感冒到女性美容。

第二部分：中药食膳，谈论男女强身补方到癌症食膳。

第三部分：养生守则，强调练气、清心的健康观念及保健方法。

全文贯穿从食疗、练气到健康生活须知等一应内容，无非是希望给忙碌的现代人提供最简便的方式，随手可得的饮食素材，就地可取的健康方法，治愈小病初起的困扰，减轻重病的煎熬，进而巩固您的健康。

健康之钥首在自我维护，因此养生观念是否正确，能否持之以恒，都将决定您的健康与否。

## <<让自己健康的小秘方>>

### 书籍目录

了解瓜果蔬菜小毛病、大问题——感冒蔬果炒治咳嗽新鲜蔬果整肠健胃慢性治病剂——瓜果蔬菜恼人的神经、骨骼病症改善生活中常风的小毛病女性私房菜植物的美容功效强健身心的中药草恶性肿瘤食膳养生守则健康法则如是说自然中汲取健康

## <<让自己健康的小秘方>>

### 媒体关注与评论

健康自己来，跟医生说Bye-Bey！

小心！

小心病痛是健康出状况的警讯。

现代人生活紧张忙碌，导致压力升高，文明病丛生。

健康小秘方，提供您撷取营养的秘诀，藉由食物调整，让您常保健康。

<<让自己健康的小秘方>>

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>