

<<誰偷走了您的健康>>

图书基本信息

书名：<<誰偷走了您的健康>>

13位ISBN编号：9789866558450

10位ISBN编号：9866558452

出版时间：閣林國際圖書有限公司

作者：湛先余 著

页数：192

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>

<<誰偷走了您的健康>>

前言

生活作息的熬夜、疲勞過度、飲食失衡，當身體發出小症狀卻潛藏大危機的訊號時，您發現了嗎？

您常覺得健康難追求？

怎樣才能不生病嗎？

如果您存有以上這些想法，就表示健康已離您漸行漸遠，不得不重視！

本書深入淺出地為現代生活對人們健康的危害，提出了破壞及其致病的因素，還有外界惡劣環境對健康的損害、人們自身的不良生活方式、不合理飲食、錯誤的用藥，以及陳舊的健康觀等5個面向，提醒您，健康不是常態的現象，尤其掠奪健康的最大殺手就是我們自己，因此，必須要改變錯誤的健康觀念，才能做出正確的選擇！

此書提供不生病的101種養生方案，讓您徹底揮別疾病的魔杖，活得健康有自信。

<<誰偷走了您的健康>>

內容概要

推薦人：尹書田醫院醫師 / 陳明村 生活作息的熬夜、疲勞過度、飲食失衡，當身體發出小症狀卻潛藏大危機的訊號時，您發現了嗎？

您常覺得健康難追求？

怎樣才能不生病嗎？

如果您存有以上這些想法，就表示健康已離您漸行漸遠，不得不重視！

本書深入淺出地為現代生活對人們健康的危害，提出了破壞及其致病的因素，還有外界惡劣環境對健康的損害、人們自身的不良生活方式、不合理飲食、錯誤的用藥，以及陳舊的健康觀等5個面向，提醒您，健康不是常態的現象，尤其掠奪健康的最大殺手就是我們自己，因此，必須要改變錯誤的健康觀念，才能做出正確的選擇！

此書提供不生病的101種養生方案，讓您徹底揮別疾病的魔杖，活得健康有自信。

每章附有測試題，可先透過題目檢測讓自己先了解健康狀況，並附有實用建議及做法。

揭示國人常見101種小毛病卻藏有大危機的徵兆，提示您有哪些危險警訊及因應對策。

（例如：當牙齦頻繁或持續出血，並伴有頭暈、疲勞等症狀時，最好去醫院做血液檢查和骨髓穿刺檢查，因為牙齦出血也是肝硬化、後期腎炎等嚴重疾病的後期症狀。

） 全文分九大章，從警惕身體的健康危機信號、揪出威脅生命健康的劊子手、最佳生活質量行動手冊、慢活好健康、抵擋舌尖的誘惑、打造生活健身館、別讓醫藥神話誤了您的健康、情緒管理是決定健康的籌碼、為您的睡眠做個「體檢」；101種不生病的養生全方案，讓您重拾健康身心、養生輕鬆入門。

內文介紹每個方案的重點精華外，還有專有名詞解釋及附加其他說明等功能。

<<誰偷走了您的健康>>

媒体关注与评论

尹書田醫院 陳明村醫師

<<誰偷走了您的健康>>

编辑推荐

本書特色 1.每章附有測試題，可先透過題目檢測讓自己先了解健康狀況，並附有實用建議及做法。

2.揭示國人常見101種小毛病卻藏有大危機的徵兆，提示您有哪些危險警訊及因應對策。

(例如：當牙齦頻繁或持續出血，並伴有頭暈、疲勞等症狀時，最好去醫院做血液檢查和骨髓穿刺檢查，因為牙齦出血也是肝硬化、後期腎炎等嚴重疾病的後期症狀。

) 3.全文分九大章，從警惕身體的健康危機信號、揪出威脅生命健康的劊子手、最佳生活質量行動手冊、慢活好健康、抵擋舌尖的誘惑、打造生活健身館、別讓醫藥神話誤了您的健康、情緒管理是決定健康的籌碼、為您的睡眠做個「體檢」；101種不生病的養生全方案，讓您重拾健康身心、養生輕鬆入門。

4.內文介紹每個方案的重點精華外，還有專有名詞解釋及附加其他說明等功能。

<<誰偷走了您的健康>>

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>