

《自己才是最好的医生》

图书基本信息

书名：《自己才是最好的医生》

13位ISBN编号：9787222045484

10位ISBN编号：7222045481

出版时间：2005-10

出版社：云南人民出版社

作者：庄淑芹

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《自己才是最好的医生》

内容概要

忙碌紧张的生活在逐日侵蚀现代人的健康，聪明的您别忘了时刻为自己的健康把脉。本书就是一本进行自我把脉的实用指南。

这是一本家庭必备的健康小百科，举凡平日常见的感冒、胃痛、头痛、刺耳鼻喉不适、皮肤病、肥胖、失眠等，书中都详细列出了预防和解决的方法。

《自己才是最好的医生》

书籍目录

一、反映生活的消化系统 1 胃痛——上班族的通疾 2 腹痛——可能是严重疾病的信号 3 腹泻——小心其他并发症 4 你是乙型肝炎病原体携带者吗 5 恼人的便秘 6 消化性溃疡——现代人的毛病二、耳鼻喉百科 1 咳嗽是其他疾病的征兆 2 感冒是小毛病 3 喉咙痛不要忽视 4 气喘——有过敏体质者小心 5 流鼻血莫惊慌 6 愈来愈流行的鼻窦炎 7 令人尴尬的口臭 8 防治牙结石，注意口腔卫生 9 中耳炎容易找上小孩三、头皮以上的烦恼 1 头皮屑就交给X伦仙杜丝吗 2 如何选择适合你的洗发精 3 你担心掉太多头发吗 4 秃头会不会找上你 5 最新护发须知四、你的皮肤会说话 1 皮肤反映你潜在的疾病 2 面子问题——痤疮（青春痘） 3 长期困扰你的湿疹 4 一生一次的带状疱疹 5 持续受压引起的胼胝和鸡眼 6 病因难查的荨麻疹 7 愈抓愈痒的冬季皮肤痒 8 多汗、体臭——夏天的尴尬问题 9 脸上长斑怎么办 10 如何拥有健康的皮肤五、两性急转弯……六、癌症——世纪之美三、

《自己才是最好的医生》

媒体关注与评论

书评帮您为自己的健康把脉，让您时刻清楚自己的健康状况。

《自己才是最好的医生》

精彩短评

- 1、买了之后经常在茶余饭后瞎翻翻，觉得还不错！
- 2、太简单了。。很多都是已知晓得。
- 3、书的字很大，内容比较少，每个小标题下面到文字大概就2,3段，而且很多属于常识性的问题，比如关于便秘，青春痘，失眠，更年期之类的话题，一般人都懂得的。。了解的话题，看了也白看，不懂的问题吧，看它的解释也太笼统，上网一搜都能比这些详细多了。。
- 4、这本书实际的内容太少了。没有学到什么东西。
- 5、拿到这本书感觉像是旧书一样，纸张是泛黄的，印刷粗糙，扉页上面还有圆珠笔的划痕，擦不掉，书本的内容也不是很新
- 6、虽然书里有很多只是曾经出现在我们中学的自然科学课本里，但几乎很少成年人还保留着您当年的课本，或者您足够有心留下了它们，但是您会再次翻阅吗？也许这书能让您回忆起遥远的日子。此外，生活的常识人人应该具备，有百利而无一害。唯一的确定是，这书字太多，空太多，内容十分少，在商业时代的今天其实也无可厚非。

《自己才是最好的医生》

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:www.tushu000.com