

# 《家庭健康指南》

## 图书基本信息

书名：《家庭健康指南》

13位ISBN编号：9787117073219

10位ISBN编号：7117073217

出版时间：2006-1

出版社：人民卫生出版社

作者：蜜莉恩·施柏

页数：565

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](http://www.tushu000.com)

# 《家庭健康指南》

## 内容概要

这是一本如何保持终生健康和幸福的全方位的健康指南。提供的是值得信赖的专家建议和具体的行之有效的办法。

本书就饮食健康、运动锻炼、缓解压力和生活方式等热点问题给予了切实可行的建议与忠告。将人生按年龄段划分，介绍了不同年龄段机体的变化和要面临的健康问题及正确的应对措施。症状指导部分帮你确定何时就医，并介绍了一些基本的急救措施。疾病指导部分就各系统常见病进行了全面的分析与讲解并提出了积极的诊治和自我应对的建议。本书为家庭中的每位成员提供维护健康的全面的、科学的和实用的知识。

# 《家庭健康指南》

## 作者简介

作者：(英)蜜莉恩·施柏 Dr . miriam stoppard 译者：张为远 李坚

# 《家庭健康指南》

## 书籍目录

使用说明序言 健康金标准饮食锻炼戒烟安全饮酒毒品美好性爱高质量睡眠舒缓压力 人生阶段0~1岁1~4岁4~11岁11~18岁妊娠和分娩18~40岁整形手术40~60岁60岁以后 症状指导皮疹瘙痒胸痛关节疼痛背部疼痛腹痛腹泻便秘食欲缺乏体重减轻发热疲劳眩晕/晕厥视物模糊头痛耳痛乳房疼痛阴囊肿物 疾病指导本章使用说明心脏、血液和循环性和生殖心理健康的危险因素过敏和免疫系囊感染消化肾脏和膀胱胸腔和气道脑和神经系统骨、关节和肌肉皮肤、毛发和甲眼和视力耳、鼻和咽喉牙齿和牙龈激素儿童健康问题 生活保健急救旅行保健

# 《家庭健康指南》

## 编辑推荐

这是一本如何保持终生健康和幸福的全方位的健康指南。提供的是值得信赖的专家建议和具体的行之有效的方法。

# 《家庭健康指南》

## 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](http://www.tushu000.com)