

《身体健康手册》

图书基本信息

书名：《身体健康手册》

13位ISBN编号：9787537534611

10位ISBN编号：7537534616

出版时间：2006-11

出版社：河北科学技术出版社

作者：李雪明

页数：456

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

《身体健康手册》

内容概要

《身体健康手册(新版)》内容简介：随着社会的发展和科学的进步，人们的健康意识也在日益增强，怎样拥有一个健康的身体成为越来越多的人关心的话题，身体的健康与否也是现代人衡量生活质量的一个重要标准。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼、疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入衰老期，各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。然而，目前的医药卫生教育还有待普及，远没有满足当代人们的需求。如何捕捉身体透露出来的信息，而看出疾病的端倪？如何提高自我防病意识？对于还没有完全攻克的癌症又该怎样预防和治疗？面对这一系列的问题，关注健康的革命便刻不容缓、迫在眉睫。为此，我们组织了一批有一定经验的专家和医师编写了《身体健康手册》一书，奉献给读者诸君，以期对您的健康有所帮助。

《身体健康手册》

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