

《自我保健365特别提醒》

图书基本信息

书名：《自我保健365特别提醒》

13位ISBN编号：9787542616395

10位ISBN编号：7542616390

出版时间：2002-1

出版社：上海三联书店

作者：沈黎风 编

页数：198

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

《自我保健365特别提醒》

内容概要

“一两预防胜过一吨治疗”，这句著名医学专家的名言，是自我保健对于人类健康重要性的生动而又深刻的注释。随着医保改革的实施，人们更加迫切的感到增强自我保健意识的必要性。

全国畅销书《自我保健365妙计》的姐妹篇《自我保健365特别提醒》，以每天一个特别提醒的独特形式，交给人们开启科学、健康、文明生活方式之门的金钥匙。

只要您记住本书的每一个特别提醒并付诸实践，就一定能得到世界上最宝贵的财富——健康与长寿

！

《自我保健365特别提醒》

书籍目录

一、衣食住行

- 1 保健内衣并非人人都适用
- 2 接触樟脑丸的衣服别马上穿
- 3 发霉的衣物不宜穿
- 4 别在家中穿工作服

.....

二、保健养生

- 1 久病未必成良医
- 2 健身不当会致病
- 3 女性运动别过度
- 4 脂肪不可用机器推移

.....

三、疾病预防

- 1 食盐过多易患感冒
- 2 反复感冒换把牙刷
- 3 预防感冒5法
- 4 不含PPA的感冒药也要慎用

.....

后记

《自我保健365特别提醒》

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