

《健康6+1》

图书基本信息

书名：《健康6+1》

13位ISBN编号：9789621441430

10位ISBN编号：9621441439

出版时间：2010-4

出版社：f里

页数：160

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

內容概要

肩頸痛、腰腿痛、類風濕性關節炎這些常見疾病常常困擾著人們。雖然這些疾病都不會在短時期內奪去人的生命，但是由於這些疾病很難治斷根，給日常生活造成了極大的不便。

本書著重從日常生活的點滴入手，詳細介紹在日常生活中應當如何呵護、照料關節和骨骼健康。同時，本書還提出保持良好的心態、戒煙、控制體重，多運動等健康自然方式是保護關節、減少致殘率和提高生活品質的重要措施，並鼓勵患者應積極參與自我治療和護理。

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