

《做一个健康的懒女人》

图书基本信息

书名：《做一个健康的懒女人》

13位ISBN编号：9787801944979

10位ISBN编号：7801944976

出版时间：2005-01-01

出版社：人民军医出版社

作者：兰政文

页数：275

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

《做一个健康的懒女人》

内容概要

本书以64个鲜活事例警示现代女性：无论你何等执迷于事业、丈夫与孩子，务必要留一分关爱给自身，绝对不能勤于待人而懒于待己，须知一个“懒”字无异于给致病微生物的侵袭开了方便之门，最终落个“多病身”的结局。作者集三十余年从医与教学的体验与感受，用通俗的语言与亲切的笔调，阐释了日常各种不良习惯与疾病的渊源，教你从医学的新视角，看清“懒”字后面的健康隐患，从而化“懒”为“勤”，回到健康的生活

《做一个健康的懒女人》

作者简介

兰政文，男，副教授。1970年毕业于重庆医科大学儿科系，随即分配到四川省达州卫生学校任教，并做临床工作，有20余篇医学论文在《中级医刊》、《医师进修杂志》、《临床荟萃》、台湾《东阳药刊》等国家级、省级医学学术刊物发表。

自91年起，教余开始撰写大众医学文

《做一个健康的懒女人》

书籍目录

- 1号懒女人 有1个月没有给床上用品“先澡”了
- 2号懒女人 做一顿饭管一天，省事
- 3号懒女人 担心上班迟到，早餐就“免开尊口”了吧
- 4号懒女人 乳罩24小时上岗，晚间也懒得摘下
- 5号懒女人 忽视吃喝卫生，能将就的便将就了
- 6号懒女人 厨房到处油腻腻，好久没有清洗了
- 7号懒女人 睡意袭人，来不及卸妆就上床
- 8号懒女人 应酬太多，晚上草草刷牙倒头就睡
- 9

《做一个健康的懒女人》

精彩短评

- 1、书还行,家庭主妇值得一看。
- 2、可以不用买,看看就行了
- 3、在看到这个书名的时候我的心就动了,因为我就是个懒女人,怎么样既可以懒又可以做到健康是个很大的诱惑,看完这本书我发现自己确实是个大懒人了,其实做到书里所说的那样已经不算是个很懒的女人了,呵呵~~~书里的内容确实不错

《做一个健康的懒女人》

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