

# 爱自己



[爱自己\\_下载链接1](#)

著者: (奥) 安尼塔·施麦塞-里德尔 等

出版者: 广西师范大学出版社

出版时间: 2004-11

装帧: 平装

isbn: 9787563350315

本书和重点内容是健康的生活方式和预防疾病，为读者指出女人如何避开威胁健康的危险和减少冒险。本书基本上针对所有的女人，论述合理的营养、健康和活动、健康的生活方式、不吸烟、激素治疗、定期进行身体检查以及如何对待更年期不适、如何减轻更年期症状等，帮助您达到更好的健康养大主，获得更多的舒适感和更高的生活质量。很多实际的提示使这本书变成支持人命危浅取更好的生活方式和主动预防疾病的工具书。

作者介绍:

目录: 导论  
一 预期寿命  
二 健康防病  
三 怎样判断女人的健康程序  
四 酒精  
五 营养  
六 活动与体育运动  
七 吸烟  
八 心血管系统疾病  
.....  
语话注释

参考书目  
· · · · · (收起)

[爱自己\\_下载链接1](#)

标签

?爱自己

评论

挺好的一本书，学术兼实用。不知道为何翻译为爱自己：女人篇，感觉又像喝茶时读着玩的书名。前言写直译为妇女健康手册，直译不是比现在的名称好吗。

-----  
[爱自己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[爱自己\\_下载链接1](#)