

男性的身体



[男性的身体_下载链接1](#)

著者:佩里·加芬克尔

出版者:东方出版社

出版时间:1999-02

装帧:平装

isbn:9787506012386

《身体使用手册全集(礼品版)》是美国最畅销的女性保健专著。书中讨论了你身体的每

一部分的结构，但除此之外，《身体使用手册全集(礼品版)》也告诉你身体出现差错时的征兆以及如何防止这些差错发生，并且有些章节还讨论了生育、怀孕、营养、减肥、健美等方面的问题，并给出了这方面权威、中肯的建议。此外还有许多对妇女健康至关重要的话题，你也可尽收眼底。《女人身体使用手册》不是一本有关女人身体构造的书，它是你的健康顾问。一册在手，健康永葆！

女性健康使用手册：

《女性健康使用手册》是当今美国最畅销的女性健康专著。它因以直截了当的方式讨论最困扰女人健康方面的问题，并以非医学术语和不带性别偏见的语言表达而著称。这里有女性健康领域最新研究成果以及对三百余位资深女性健康权威的采访。在每一章里，你都将发现专家们直率而有见地的忠告，它提供了帮助你防止疾病、保持身体健康的实践指导，同时还让你与其他女性共同分享成功对付一系列健康问题的经历。通过《身体使用手册全集(礼品版)》，你可以获得做出正确选择所具备的必要知识。

男人身体使用手册：

《男人身体使用手册》第一次向您提供了活得更长、更健康、更明智的方法和手段。《身体使用手册全集(礼品版)》的作者咨询了350位以上的一流专家才得以将那些保持男性健康的最有效的秘诀编印成册。您在《身体使用手册全集(礼品版)》中将能得知：

使身体的每一部位得以健康的技巧，详尽的保持健美的力量训练指南，能显著地减少患癌症或心脏病的简单方法，改善听力、视力、嗅觉、睡眠状况，甚至指尖灵敏度的技巧，饮食和调节生活方式的技巧……

男性健康使用手册：

《男性健康使用手册》是一本对任何年龄段的男性的健康和高品位的生活给予全面指导的健康宝典，它告诉你如何活得更长久、更健康、更快乐、更强壮。这里有三百余位专家的有关预防和治疗疾病的良言，覆盖了男性所面临的大量医学问题。《身体使用手册全集(礼品版)》以美国男性杂志最流行的语言编写，是当今美国最畅销的男性保健专著。通过《身体使用手册全集(礼品版)》，你可以获得做出正确选择所具备的必要知识。

作者介绍:

目录: 第一部分 充分重视你的肌体
营养 体型 能量
情绪 压力 性爱
症状 医疗检查 运动受伤
睡眠 整形外科
第二部分 身体的保养
阿喀琉斯腱 踝 肛门
阑尾 动脉 背
胡须 肚脐 血液
体毛 记忆 循环系统
隔膜 耳朵 听觉
内分泌系统 眼睛 视觉
指甲 胆囊 牙床
手 心脏 免疫系统
阴毛 味道的科学
• • • • • [\(收起\)](#)

[男性的身体 下载链接1](#)

标签

健康

保健

男性

健身

科普

医学

男人身体使用手册

生活

评论

一句话：用进废退！

2007-11-15 14:11:32还书

系鞋带 走路

至今还是有部分可以借鉴。

非常实用

[男性的身体_下载链接1](#)

书评

现在突然明白，年纪这回事情，确实能给人增加压力。不仅仅是女人有岁月流逝的压力，男人同样有，且来得更加猛烈。我承认我在养生方面的触觉要比一般男人要敏感些，可是看了这本书后，才发觉我是如此的不爱惜自己，而更多迟钝的同伙们，你们的恐惧感可能会更大吧？！ 生命的主...

[男性的身体_下载链接1](#)