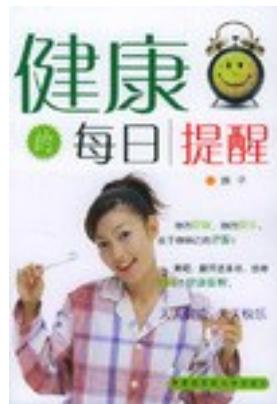


健康的每日提醒



[健康的每日提醒 下载链接1](#)

著者:烨子

出版者:第四军医大学出版社

出版时间:2003年1月1日

装帧:平装

isbn:9787810860765

你的健康、你的快乐，也尽在于你自己的把握之?校士窗桑臼棕?365个健康提醒。天天健康，天天快乐。

穿着、居家、出行、日常运动、心态、保健、生活习惯、娱乐……几乎都与健康息息相关，我们该如何一一提醒自己呢？好在有这本书，看支本书的朋友，可以省点心了。

作者介绍:

目录: 第1章 健康从日常点滴做起
伏案工作者应常扩胸
按捏腋窝能健身
防便秘六招
感冒后就多睡觉少运动
如何消除牙垢和牙石
休息庆在疲劳前

洗发的好方法
这样刷牙才得法
防治口臭有方法
掏耳也有技巧
让“拓呃”定格
不要忽视多汗
刷牙也可来治病
想长寿也可来治病<
• • • • • (收起)

[健康的每日提醒](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[健康的每日提醒](#) [下载链接1](#)

书评

[健康的每日提醒](#) [下载链接1](#)