

# 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“拓呢”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\\_](#)