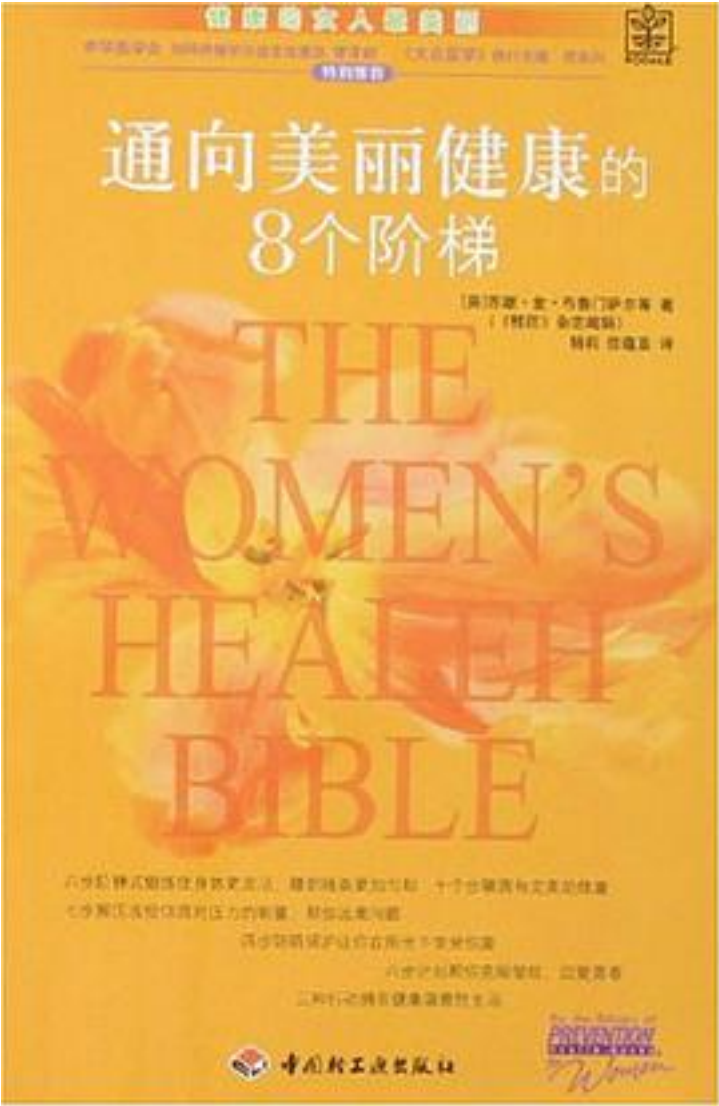


通向美丽健康的8个阶梯



[通向美丽健康的8个阶梯_下载链接1](#)

著者:布鲁门萨

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787501955015

健康的女人最美丽。中华医学会、妇科肿瘤学会主任委员曹泽毅，《大众医学》执行主编贾永兴特别推荐。

六步阶梯式锻炼使身体更灵活、腰部线条更加匀称，十个步骤拥有完美的体重，七步解压法给你面对压力的能量，帮你远离问题。四步防晒保护让你在阳光下免受伤害，六步计划帮你克服皱纹，回复青春。三种行动拥有健康满意性生活。

我国女性的平均寿命已超过73岁，但如何保持健康和提高生活质量是大家最关心的话题。“女性健康圣经”丛书关注女性生理和日常生活中常见问题的处理、如何正确就医、饮食营养及药物应用等，帮助女性正确地对待并处理好日常医疗保健的常识，是值得阅读的好书。——中华医学会妇科肿瘤学会主任委员 曹泽毅

随着医疗事业的发展，我国女性的寿命延长了，也更加关注自我的健康。因此，女性朋友们需要更多的知识、更大的智慧来应对不断增多的健康困扰。——复旦大学附属红房子妇产科医院副主任医师 李斌

现今，女性已成为各类媒体特别关注的一个群体。但是，女性的健康问题还没有得到应有的、全面的关注。“女性健康圣经”丛书从浩如烟海的保健信息中筛选与生活密切相关的内容，然后以专业的眼光加以整理，去粗取精，去伪存真，将确切、清晰的保健知识呈现给读者——这既是对医学知识匮乏的普通读者负责，也显示了健康媒体从业者的职业素养。这是一种创新，是以一种全新的视角传播新的健康理念。相信她会给读者尤其女性朋友很多有益的启发。——《大众医学》执行主编 贾永兴

“女性健康圣经”（THE WOMEN'S HEALTH BIBLE）丛书致力于为女性提供一种值得信赖的自主选择型健康生活模式，其中包含很多富有活力的创新型建议。在女性的健康生活中，知识就是力量——将健康预防付诸实践是每位女性以及每个家庭走向健康未来迈开的最重要的一步！

本丛书的终极目的在于：使女性读者充分了解自然型治疗、医学研究、可选性健康、药草、营养学、健康生活、减肥等领域的最新突破性成果。通过剖析当前生活中关于健康的种种困惑，为读者传递简明、清楚而且可信的健康信息。帮助读者迅速采纳一种更为有效的实践性方案以保持身心健康。

本丛书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而制定的，书中亦包括一些资深健康专家的采访记录。同时，书中还保留了一些顶级健康实践者的联络方式，以便读者得到更权威更优秀的服务。为了保证本书的精准性，本丛书的编辑对书中的每一个环节都进行了彻底细致的核实校对，以保证信息的准确性与可行性。

作者介绍:

目录:

[通向美丽健康的8个阶梯_下载链接1](#)

标签

评论

[通向美丽健康的8个阶梯 下载链接1](#)

书评

[通向美丽健康的8个阶梯 下载链接1](#)