

# 健康靠自己



[健康靠自己\\_下载链接1](#)

著者:张仁秀

出版者:

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787530435120

成人病和人们的生活方式极其密切，但要改变常年的饮食习惯和生活习惯并不容易。

远航在大海中的船，结束航程后需入船厂保养，整修破损的地方，而人呢，则需定期体检。

不论身体是否感到不适或出现异常状态，过了30岁，至少一年需做一次定期体检。体检数据是身体的履历表。

作者介绍:

目录:

[健康靠自己\\_下载链接1](#)

标签

评论

中医就是牛，看来不发愁

-----  
[健康靠自己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康靠自己\\_下载链接1](#)