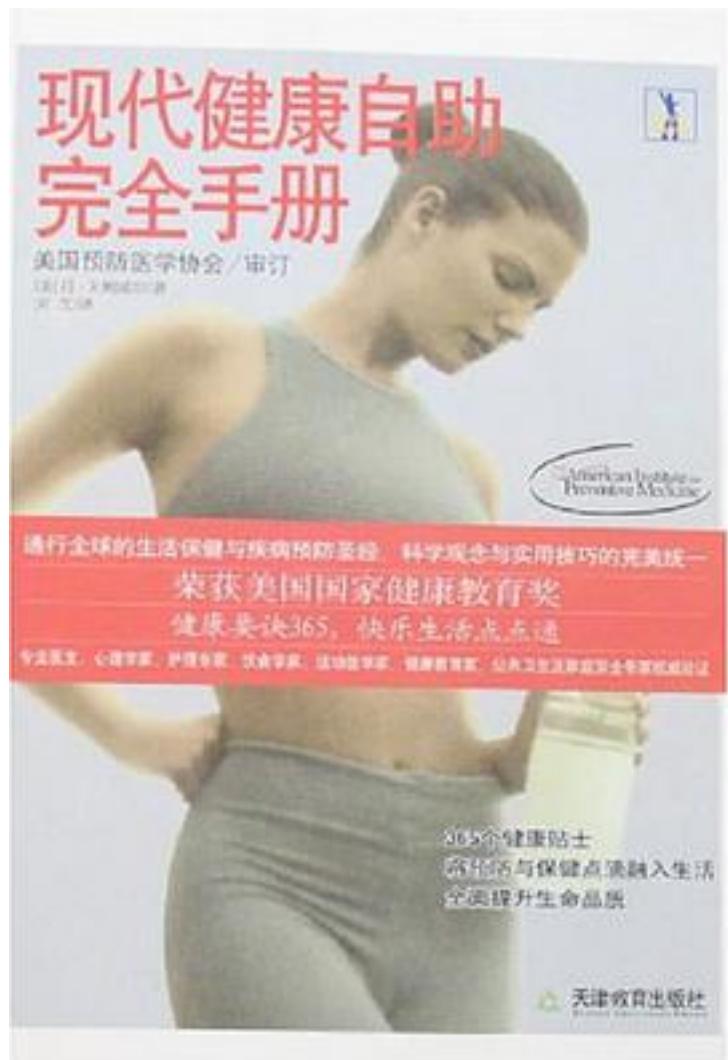


# 现代健康自助完全手册



[现代健康自助完全手册 下载链接1](#)

著者:丹·R.鲍威尔

出版者:天津教育

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787530950814

《现代健康自助完全手册》是美国政府“2010健康国民”项目负责人，著名健康教育专家鲍威尔博士的代表作之一，畅销全美，并被译成多种文字出版。全书吸收了众多专家学者的意见，作者为之“倾注了120%的心血与努力”，体例明晰，内容科学权威，简便实用。中文简体字版根据英文最新修订版译出。

《现代健康自助完全手册》以浅显易懂的文字，以一日一篇保健方法的形式，向您系统地介绍现代社会最科学、最实用的保健知识，是一本和日常生活息息相关的现代家庭保健全书。通过《现代健康自助完全手册》，您将了解心脏病、癌症、传染病及其他重大疾病的致病原因与预防方法，学会如何预防并治疗常见的症状，如头痛、喉咙痛、皮肤瘙痒、腹泻等；您将学到许多保健之道：诸如减肥、怎样吃得更营养、减轻压力、旅游和居家安全、日常运动、牙齿保健、性生活的知识以及经济的看病方法等。

《现代健康自助完全手册》的目标：以科学安全、简便实用的方法，让您和您的家人活得更健康！

作者介绍：

目录：

[现代健康自助完全手册\\_下载链接1](#)

标签

健康

科普

生活

评论

家庭常备工具书

本书分为十六章，具体包括常见疾病的快速治疗，重大疾病的预防、诊断与治疗，生命在于运动，吃出健康来等内容。

[现代健康自助完全手册\\_下载链接1](#)

## 书评

[现代健康自助完全手册\\_下载链接1](#)