

# 健康靠自己



[健康靠自己\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787509116081

《健康靠自己》内容简介为：现实生活中，你能悟彻自身健康的全部内涵吗？你知道如何建立起自我健康的防护屏障吗？你能够从身体的细小环节上发现疾病的苗头吗？你知道维护自身健康应该做好哪些准备吗？也许这些正是你想要知道和迫切需要掌握的，那么《健康靠自己》将给予你及时的指点和帮助。

《健康靠自己》收集了医疗保健专家和中西医各科专家的健康医疗理念，从七个不同的角度诠释和解说：维护自身的健康我们能做些什么？应该怎样去做？全书突出实用、实效的特点，结合生活实际，将内容重点锁定于对症和可操作性方面。了解和掌握这些行之有效的方法，你就能够成为自己健康的主宰。

作者介绍:

目录:

[健康靠自己\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康靠自己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康靠自己\\_下载链接1](#)