

常见病自测自疗自我保健



[常见病自测自疗自我保健_下载链接1](#)

著者:尹学兵

出版者:上海文化

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787807403173

《健康生活完全指南:常见病自测自疗自我保健》主要内容：症状自测、饮食营养、食疗有方、中医调养、用药有道、保健处方、自疗宜忌、温馨提醒、专家忠告……你了解的常见病自测自疗方法、预防保健措施、日常注意事项，尽在《健康生活完全指南:常见病自测自疗自我保健》中！每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读《健康生活完全指南:常见病自测自疗自我保健》开始。

作者介绍:

目录: 头颈部常见病肩胸背部常见病腰腹部常见病全身性常见病
· · · · · (收起)

[常见病自测自疗自我保健_下载链接1](#)

标签

A

评论

[常见病自测自疗自我保健_下载链接1](#)

书评

[常见病自测自疗自我保健_下载链接1](#)