

让你身体健康的那些事儿



[让你身体健康的那些事儿_下载链接1](#)

著者:郝鑫 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787802276680

《让你身体健康的那些事儿》分为日常保健篇、心理保健篇、疾病防治篇，紧急救治篇

四篇。日常保健篇告诉百姓朋友远离不良习惯，树立健康生活方式；心理保健篇指出不良情绪对健康的危害，以及保持良好心态的方法；疾病防治篇讨论常见病的典型症状、致病原因，并且提供医生建议和饮食调理方法；紧急救治篇指出百姓朋友可能遇到的意外伤害以及紧急处理办法。

身体是革命的本钱。相信每一位百姓朋友都想既省钱又省时地守住“本”，那么请你在工作之余看看这本《让你身体健康的那些事儿》。可以帮助广大百姓朋友改变不良生活习惯和不良情绪困扰，远离疾病痛苦，拥有健康体魄，提高生活质量！

作者介绍:

目录:

[让你身体健康的那些事儿_下载链接1](#)

标签

当当

健康

评论

[让你身体健康的那些事儿_下载链接1](#)

书评

[让你身体健康的那些事儿_下载链接1](#)