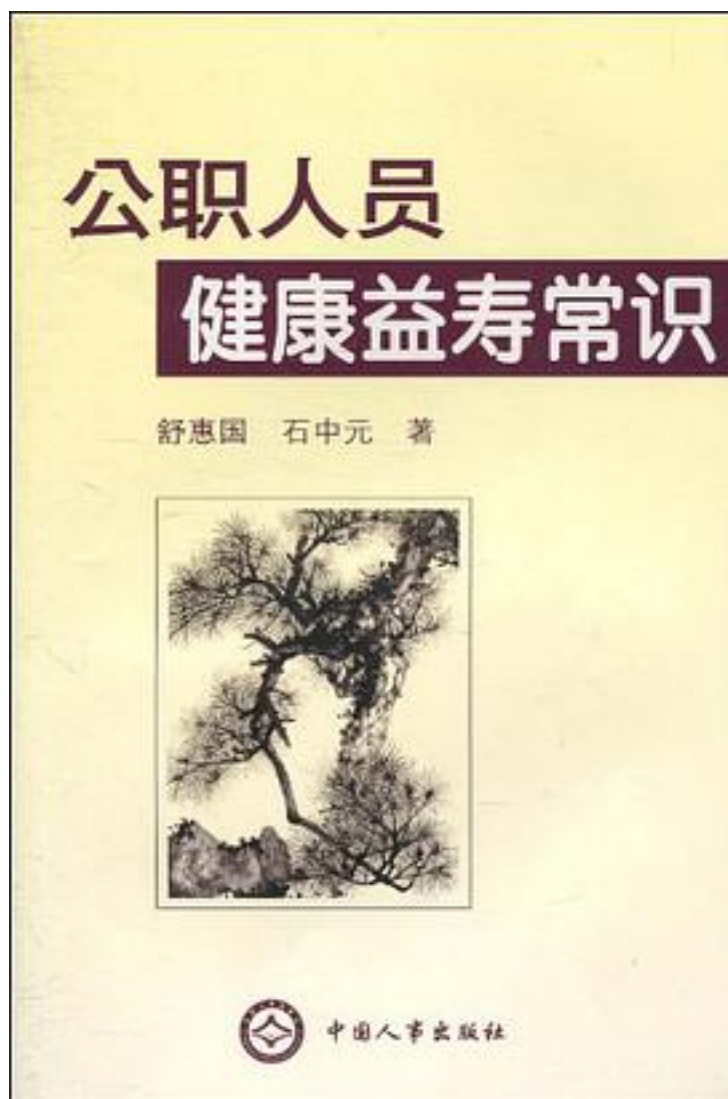


# 公职人员健康益寿常识



[公职人员健康益寿常识\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787801899378

《公职人员健康益寿常识》分为上、中、下篇。上篇介绍了衣食住行中的科学生活方式，体育健身的简便有效方法等。中篇介绍了常见病的预防，如脂肪肝、肥胖症、高血压、心脑血管疾病的自然疗法，以及肺癌、肝癌、大肠癌等癌症的预防。下篇介绍了春夏秋冬的四季养生之道，强调了养生要因时、因地、因人而论——顺其自然活百年。

该书传递最新养生保健知识，荟萃预防疾病的窍门，将深奥难懂的医学理论通俗化，便于阅读掌握，便于实际操作，可作为家庭常备的保健用书。

该书收录的健康益寿常识，严谨、务实、创新，适于公职人员，尤其是机关企事业单位工作人员健康生活的需要，是公务员、企事业单位管理者、“白领阶层”人群的“医学指导”、“健康顾问”。

作者介绍:

目录:

[公职人员健康益寿常识\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[公职人员健康益寿常识\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[公职人员健康益寿常识\\_下载链接1](#)