

<<亚健康主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<亚健康主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509135877

10位ISBN编号：7509135877

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：苗明三 等编著

页数：20

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亚健康主题阅读卡>>

内容概要

本书编者从普及预防常见病科普知识出发，从10个方面详细介绍了涉及8大系统7个专科151种常见疾病的病因、发病机制、主要表现、预防及缓解方法，以指导人们科学、正确地认识、预防疾病，教会人们自行判断病情，对自己主动地加强健康管理意识，使自己不得病，少得病，即使得了病，也会自我舒解、控制病情发展，达到康复或延缓发展，从而确保生存质量的目的。同时，还介绍了现代生活带来的新问题，为现代人提出了自我健康管理的新理念，对预防疾病和战胜疾病有诸多指导意义。

<<亚健康主题阅读卡>>

书籍目录

1《主动防范常见病》2《家有好医生：防病治病有问必答》3《家有好医生：家庭用药有问必答》4《常见病症家庭简易疗法》5《健康自测与疾病调养》6《疾病自测速查》7《家庭常见病自测自疗》8《慢性病的自我保健与治疗》9《疲劳综合征简便自疗》10《上班族常见病自我诊疗》

<<亚健康主题阅读卡>>

章节摘录

插图：

<<亚健康主题阅读卡>>

编辑推荐

《亚健康主题阅读卡》：中国首部跨媒体智能出版物。

<<亚健康主题阅读卡>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>