

<<不看不知道的健康常识161问>>

图书基本信息

书名：<<不看不知道的健康常识161问>>

13位ISBN编号：9787538156898

10位ISBN编号：7538156895

出版时间：2009-4

出版时间：株式会社主妇之友社、灵思泉 辽宁科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：株式会社主妇之友社

页数：159

译者：灵思泉

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>

## <<不看不知道的健康常识161>>

### 前言

近年来，关注健康的热潮空前高涨，电视上播放了许多有关健康的节目，关于健康的杂志、书籍也不断出版。

不过，我认为这种热潮有利也有弊。

因为虽然关心健康是一件非常好的事情，但是在媒体宣传的大量健康信息中，有许多是不准确的。

例如发生有人按照电视上播放的瘦身方法进行饮食而产生严重后果的事件。

人们本来是相信那些报道中的内容对身体有益才尝试的，但是却给身体带来了负面影响，真是得不偿失！

由于被这种靠不住的保健信息所迷惑，人们开始疏远真正的健康问题。

有的人确实对保健信息很敏感，但是，同时对吸烟、汽车尾气、压力等许多有害健康的東西满不在乎的人似乎也正在增多。

于是，我希望从医生的角度向大家普及一些正确的保健信息与知识。

为了做到这一点，我觉得最重要的就是要介绍得简单易懂。

本书选用解答问题的方式就是出于这个目的。只要尝试回答问题，并阅读了本书后面的正确答案和讲解，任何人都能够很快地掌握这些健康知识。

我归纳出12类大家关心的问题，所以你只阅读自己关心的部分就可以了。

当然，如果通读一遍，效果会更好。

## <<不看不知道的健康常识161>>

### 内容概要

《不看不知道的健康常识161问》是生活保健类超级畅销书。

《食物是最好的医药》的作者阿部博幸鼎力推荐的健康书！

以161道有趣、实用的健康测试题的形式，介绍了远离癌症、改善肥胖与糖尿病、降低高血压、消除动脉硬化、缓解精神紧张、瘦身与运动等1-99岁都能读的健康常识，并附带能够了解您身体实际年龄的测试卷！

了解这些常识，您可能比别人长寿10年！

<<不看不知道的健康常识161>>

作者简介

作者：(日本)株式会社主妇之友社 译者：灵思泉

<<不看不知道的健康常识161>>

书籍目录

序言 身体实际年龄测试卷 第1章 不可思议的人体常识 (Q1-Q10) 第2章 远离癌症的生活方式 (Q11-Q20) 第3章 改善肥胖与糖尿病的常识 (Q21-Q27) 第4章 降低高血压不可不知的常识 (Q28-Q38) 第5章 怎样消除动脉硬化? (Q39-Q48) 第6章 贴身必备的家庭医学常识 (Q49-Q61) 第7章 锻炼脑力与预防痴呆症 (Q62-Q79) 第8章 找回舒适睡眠与缓解精神紧张 (Q80-Q90)

<<不看不知道的健康常识161>>

章节摘录

插图：

## <<不看不知道的健康常识161>>

### 编辑推荐

《不看不知道的健康常识161问》主要内容：1-99岁都能用到的健康常识，161道有趣、实用的健康测试题。

想知道你的身体实际年龄吗？

《不看不知道的健康常识161问》附带能够了解你身体实际年龄的测试卷！

了解这些常识，可能比别人长寿10年！

《食物是最好的医药》作者，阿部博幸博士鼎力推荐。

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>