

<<远离疲劳综合征>>

图书基本信息

书名：<<远离疲劳综合征>>

13位ISBN编号：9787802311657

10位ISBN编号：7802311659

出版时间：2007-1

出版时间：赵歆 中国中医药出版社 (2007-01出版)

作者：赵歆

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>

<<远离疲劳综合征>>

内容概要

本书简要介绍了“疲劳综合征”的基本知识，分析了此病与哪些不良生活方式有关，提出了从生活上预防“疲劳综合征”的方法，为患者的康复推荐了一些具体有效的措施，最后特别在饮食起居上给大家很多贴心小建议。

全书采用介绍与问答相结合的形式，提出的各种方法力求简便易行，具有很强的可读性。

<<远离疲劳综合征>>

书籍目录

“累”也是病吗——认识疲劳综合征怎么会“累出病来”？
——不良生活方式与疲劳综合征怎么才能不“累出病”——预防疲劳综合征“累出来的病”怎么养——
——疲劳综合征如何康复饮食起居抗疲劳——生活小建议

<<远离疲劳综合征>>

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>