

<<健康妙招指南主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<健康妙招指南主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509136133

10位ISBN编号：750913613X

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：孟庆轩 等编著

页数：30

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>

<<健康妙招指南主题阅读卡>>

内容概要

本书编者从15个方面讲述了生活中良好的行为习惯、健康饮食、环境改造、心情愉快、合理运动等可以帮助提高自身免疫力的方式和方法。

这本休闲、实用的健康保健类读物所介绍的食品取材方便，方法简单易行，理念新颖，形式活泼。适合大中城市关注养生者阅读。

希望大家可以在生活中，靠自己就能拥有健康。

<<健康妙招指南主题阅读卡>>

书籍目录

1 《现代生活中的1000个不宜(第2版)》 2 《提高免疫力的100个妙招》 33 《九招提升免疫力》 4 《常见病自疗小妙招》 5 《别让生活毁了健康》 6 《别让现代生活伤害你》 7 《好生活温馨提醒》 8 《冲出误区实战亚健康》 9 《习惯决定健康》 10 《健康满点从脚做起》 11 《健康快乐枕边书》 12 《健康人手册》 13 《健康实用万年历》 14 《为了你的心脏更有力》 15 《得病不是突然的：哪种状况会让你生病》

<<健康妙招指南主题阅读卡>>

章节摘录

插图：

<<健康妙招指南主题阅读卡>>

编辑推荐

《健康妙招指南主题阅读卡》：用户可以通过互联网方式阅读医学网络图书，享用中华医学数据库答疑解惑功能。

登录人民军医出版社跨媒体智能网站，输入帐号和密码，验证成功后即可直接进入主题频道使用。可以网上充值，长期使用。

<<健康妙招指南主题阅读卡>>

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>