

<<健多识广>>

图书基本信息

书名：<<健多识广>>

13位ISBN编号：9787802130418

10位ISBN编号：7802130417

出版时间：2005-10

出版时间：海潮出版社

作者：刘荣奇，杨振新主

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>

<<健多识广>>

内容概要

今天，什么是健康的标准？
怎样算是一个身心健康的人？
如何判断和掌握自身的健康指标？
怎样找到一套适合自己的健康生活规律？

日常生活中，许多人并不注重健康科学的生活方式，他们沉迷于不良的习惯中，不注重健康科学的生活方式，随时随地踏进生活的雷区，轻者降低自己的生活质量，重者危及自己的健康和生命。

本书深入浅出，从基本的保健知识入手，内容包括不同人群、不同季节时令以及健康生活的方方面面，将现代人日常的保健常识与健康生活的最新资讯融汇一体，提出了让您和有人获得健康的途径。

不妨将这本书放在枕边，时常翻翻，您会发现健康其实就在身边！

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>