第一图书网, tushu007.com

<<健康自己把握>>

图书基本信息

书名：<<健康自己把握>>

13位ISBN编号：9787806468395

10位ISBN编号：7806468390

出版时间：2005-8

出版时间：上海文化出版社

作者：莫志兵

页数：192

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康自己把握>>

内容概要

《健康自己把握》旨在指导人们用浅显的医学知识来了解自己的健康，即从医学的、心理的、营养的，以及对常见病的防治和康复的多个方面，教会人们把握健康的方法和理念。

《健康自己把握》的写法通俗易读，全书体例合理，每一章节分类科学，文字叙述也流畅，例子叙述也生动。

是一本有利于人们健康的自修读本。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

莫志兵，江苏省苏州医学院预防医学系学士，上海医科大学公共卫生学院硕士，上海第二医科大学人文卫生管理学院教师，上海交通大学医学院人文卫生管理学院教师，从事社会医学和健康学的教学和科研工作。

王华，山东省泰安医学院临床医学系学士，上海医科大学硕士，上海市胸科医院心外科医师，从事临床医疗及科研工作。

第一图书网, tushu007.com

<<健康自己把握>>

书籍目录

健康是财富追求生命质量——自我保健渴望人人快乐——家庭保健你亚健康吗损害健康的因素危及健康的特点影响健康的过程警惕健康的危险健康自测心理求平衡健康依赖着心理心理驱使的行为陋习损害健康营养是基础吃出健康来均衡营养素吸收营养素系统疾病健康疗法消化系统疾病呼吸系统疾病循环系统疾病神经系统疾病泌尿系统疾病运动系统疾病常见症状健康疗法疲劳的恢复疗法高血压的健康疗法糖尿病的营养疗法肿瘤的营养疗法骨质疏松的健康疗法精神性疾病的营养疗法生活中的健康追求经营美满的婚姻拥有幸福的家庭孕育健康的孩子成为长寿的老人附：健康自我检查与分析

第一图书网, tushu007.com

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