

## <<人体说明书>>

### 图书基本信息

书名：<<人体说明书>>

13位ISBN编号：9787807285014

10位ISBN编号：780728501X

出版时间：2007-1

出版时间：广东经济出版社有限公

作者：本社

页数：258

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>

## <<人体说明书>>

### 内容概要

健康需要的不是灵丹妙药，而是一本正确而科学的人体说明书。

《A使用手册》实操版，一本教你如何正确使用人体的说明书，我们相信A必定比他自己设计出来的个人电脑更完美，保持健康应该就像使用个人电脑一样简单，只要依照操作说明书，不要随便施以干扰，正确地使用就行了。

人体是一部复杂的机器，正确地使用它，可以达到少出毛病，拥有健康，延长寿命的目的。

《人体说明书》旨在向我们提供一本而科学的人体说明书，以图文的形式，深入浅出地讲解了人体各器官的日常保养以及常见病的预防治疗，并配上现在流行的饮食治疗清单及保健按摩方法，简单易懂而且即学即用，务必让大家能够按照人体的规律去保养、维护自己的身体。

通过本书，你能看到一种让你受益终生的健康理念。

## <<人体说明书>>

### 书籍目录

第一章 心灵的窗户——眼睛第二章 人体的收音机——耳朵第三章 人体的探测器——鼻子第四章 人体的粉碎机——口腔第五章 人体的司令部——大脑第六章 秀发如云的秘密第七章 人体的天然外衣——皮肤第八章 人体的发声器——咽喉第九章 人体的发动机——以及第十章 呼吸之门——肺第十一章 人体的化工厂——肝胆第十二章 消化流水线——脾胃肠第十三章 人体血液的过滤器——肾脏第十四章 关节保养指南第十五章 手足情深，加强保健第十六章 有性福，才有幸福——男性篇第十七章 有性福，才有幸福——女性篇第十八章 离肥胖远点，与健康近点第十九章 睡觉有学问第二十章 向糖尿病说拜拜第二十一章 不再抑郁，健康快乐

<<人体说明书>>

章节摘录

插图

## <<人体说明书>>

### 编辑推荐

健康需要的不是灵丹妙药，而是一本正确而科学的人体说明书。

《A使用手册》实操版，一本教你如何正确使用人体的说明书，我们相信A必定比他自己设计出来的个人电脑更完美，保持健康应该就像使用个人电脑一样简单，只要依照操作说明书，不要随便施以干扰，正确地使用就行了。

人体是一部复杂的机器，正确地使用它，可以达到少出毛病，拥有健康，延长寿命的目的。

本书旨在向我们提供一本而科学的人体说明书，以图文的形式，深入浅出地讲解了人体各器官的日常保养以及常见病的预防治疗，并配上现在流行的饮食治疗清单及保健按摩方法，简单易懂而且即学即用，务必让大家能够按照人体的规律去保养、维护自己的身体。

通过本书，你能看到一种让你受益终生的健康理念。

<<人体说明书>>

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>