

<<家庭保健医生>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健医生>>

13位ISBN编号：9787227028475

10位ISBN编号：722702847X

出版时间：2005-2

出版时间：宁夏人民出版社

作者：李洪涛

页数：186

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>

<<家庭保健医生>>

内容概要

《家庭保健医生》旨在帮助家庭成员尽快掌握医疗保健知识，提高自身看病诊断的能力。

全书包括：日常养生、疾病防治、健康饮食三大篇，以深入浅出的语言详尽介绍了日常生活中一些常见病、多发病的病因、临床症状和家庭用药方法。

着重强调了日常生活保健、饮食营养的重要性。

《家庭保健医生》内容丰富、通俗易懂，是集知识性、科学性、实用性为一体的家庭保健用书。

书籍目录

一、养生平台 养生之道贵在健脑 养脑护脑健脑的几种方法 损害大脑健康的生活因素 心理养生四要素 如何保持心理健康 情绪紧张时的自我调节 四季养生 当心春天的八类季节病 夏日保健之起居篇 夏季保健的五个误区 盛夏健康“九步曲” 秋季养生保健“秋三月” 饮食养生之道 冬令怎样进补 关注您的“长寿穴” 揉摩耳廓有益健康 三大“特区”的保健 足浴养生助延年 获得良好睡眠的妙诀 日常养生益寿法 女性健康观点十二则 乳房的自我检查 中年人养生二十诀 中老年养生重点 更年期生活起居巧安排 家有老人自制装备保安康 让您不老的好习惯 长期熬夜免疫力下降 清晨的床上保健 养生忌“五久” 有益于保健的生活时间 关注人体健康的“信号灯” 旅游保健二、疾病防治 新生儿意外事故 小儿察睡诊病 儿童头部外伤 小儿腹泻 小儿便秘三、保健饮食

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>