

<<30岁大修身体>>

图书基本信息

书名：<<30岁大修身体>>

13位ISBN编号：9787506290043

10位ISBN编号：7506290049

出版时间：2007-11

出版时间：北京世图

作者：侯平燕

页数：244

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>

## <<30岁大修身体>>

### 内容概要

30年前你忽视健康，40岁后健康就抛弃你！

你也许不相信，但这是事实：30岁是人体大多数器官衰老的起点。

从30岁起，听力开始减弱；大脑的重量也从此时由最重的1600克开始减轻；我们学说的“老眼昏花”虽然到40岁时才被发觉，其实也是从30岁起就开始变化；至于骨骼、心脏、关节、内分泌系统等器官，也是从30岁便开始慢慢退化……30岁，你了解自己的身体吗？

从30岁起，健康就开始滑坡，身体的信号灯开始闪烁，出现了健康的分水岭。

关注你的健康，留住你的健康，从30岁开始！

## <<30岁大修身体>>

### 书籍目录

第一章 30岁,你了解自己的身体吗 一、30岁,人类衰老的分水岭 二、30岁,你需要去体验 附：体检常识第二章 怎样大修消化系统 一、慢性萎缩性胃炎 二、胃十二指肠溃疡 三、便秘 四、肝炎 五、胆囊炎 六、痔疮 七、脂肪肝第三章 怎样大修呼吸系统 一、感冒 二、哮喘 三、鼻炎 四、肺炎 五、支气管炎 六、肺气肿第四章 怎样大修循环系统和内分泌系统 一、糖尿病 二、贫血 三、高血压 四、冠心病 五、肥胖症 六、白血病第五章 怎样大修神经系统 一、神经衰弱 二、偏头疼 三、失眠第六章 怎样大修运动系统 一、骨质疏松症 二、关节炎 三、腕管综合征第七章 怎样大修泌尿生殖系统 一、膀胱炎 二、肾炎 三、阴道炎 四、宫颈炎 五、乳腺增生病 六、不孕症 七、前列腺炎 八、阳痿早泄第八章 怎样大修感觉器官 一、视图减退 二、干眼症 三、耳鸣 四、中耳炎 五、青春痘 六、雀斑

<<30岁大修身体>>

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>