

<<做自己的健康顾问>>

图书基本信息

书名：<<做自己的健康顾问>>

13位ISBN编号：9787508700786

10位ISBN编号：7508700783

出版时间：2004-5

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华

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>

## <<做自己的健康顾问>>

### 内容概要

《做自己的健康顾问:现代人600种健康透支的信号与全面自我预防保健之道》不仅告诉您身体疾患自我诊断的诸多秘诀,而且告诉您全面自我提升完整的生理、心理状态和社会适应能力的多种养生之道:身体健康的16种表现、如何通过器官看健康、如何通过症状看健康、如何养成心理健康、如何预防亚健康、如何避免环境对健康的影响、如何通过正确饮食起居促健康、如何通过运动打造健康、如何通过简便实用的自我保健法投资健康。

简明小贴士,点滴助健康

张清华,主任医师,现为解放军305医院院长,全军老年病专业委员会副主任委员、全军老年病中心主任。

长期从事心血管病、老年病、抗衰老方面的研究。

曾先后发表论文近百篇,主编和参与编写过10部著作,获全军科技进步奖30余项。

硕士生导师,总参谋部中青年专家,享受政府特殊津贴。

罗伟风,现任国际平衡医学研究会会长、国际自然医学院名誉院长、全美中医药研究院名誉院长。

擅长从心理、生理、环境、习惯、饮食、运动、空气质量、季节气候等方面研究摸索多种常见慢性疑难病症的发生发展规律和预防治疗技术,已潜心研究20余年。

以平衡医学系统论造福人类健康的应用研究作为终身追求的事业目标。

《做自己的健康顾问:现代人600种健康透支的信号与全面自我预防保健之道》以两条主线贯穿始终,一条围绕健康理论展开,以专业、权威的论述

<<做自己的健康顾问>>

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>