

<<和谐与健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<和谐与健康长寿>>

13位ISBN编号：9787030089571

10位ISBN编号：703008957X

出版时间：2001年01月

出版时间：科学出版社

作者：李玉玺

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>

<<和谐与健康长寿>>

内容概要

本书围绕当今社会“竞争事业、追求生活”这一现代社会文明的主题，根据联合国最新的医疗保健模式和健康标准，从系统工程的角度，详细阐述了在现代信息社会里，人们应当如何去和谐社会、和谐自然、和谐饮食、和谐家庭，在和谐中加强自我保健。

书中列举了许多符合实际、简单易学、功效显著的养生方略，对提高生活质量、延年益寿有较大帮助。

本书立意新、科学性、实用性和可操作性强。

可供具有初中以上文化水平的广大读者阅读。

<<和谐与健康长寿>>

书籍目录

一、心境快乐需要社会和谐

(一)坚持生命高质量，健康长寿有保障

- 1.人生观和谐是健康长寿的核心
- 2.理想高远为健康长寿导航
- 3.信念永恒是健康长寿的灵魂
- 4.意志坚定是健康长寿的保障

(二)生命本质是奉献，和谐自己保平安

- 1.驾驭自我保持头脑常清
- 2.节制私欲保持自律自重
- 3.坦荡豁达为健康长寿护航
- 4.调适心情激发健康潜能

(三)人际关系有奥妙，掌握要领去烦恼

- 1.坚守人

<<和谐与健康长寿>>

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>