第一图书网, tushu007.com

# <<习惯与健康>>

## 图书基本信息

书名：<<习惯与健康>>

13位ISBN编号：9787117053921

10位ISBN编号：7117053925

出版时间：2003-4-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：宋为民,宋在兴,周坤福

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

## 内容概要

本书将从科学的角度告诉你在日常生活中应该养成哪些好习惯、怎样养成，也告诉你生活中坏习惯对健康的危害，怎样改正。
还告诉你那些长寿、高寿者是由哪些习惯促成的。
有些名人若不是坏习惯从中作梗，一生将会更加辉煌。
21世纪是“健康世纪”，要实现“大健康——健、寿、智、乐、美、德”六字人生最佳境界，每个人都有必要对习惯作些研究，你可以不去争名夺利，你可以知足常乐，但你在健康的问题上却不能放弃，不能“知足”。
你可能很成功，你可能很定有，但你仍需养成好习惯。
活得长、活得健是应该追求的，那么，你就不能不注意生活习惯！
医学泰斗吴阶平院士，在他一生的从医及自我保健，尤其是为他人保健，包括在为毛泽东等领导人保健的长期实践中，总结出一条健康长寿的至理名言，让我们牢记他的这句说话：“有意识地培养有利于健康的好习惯，下决心戒除不健康的坏习惯，这是最好、最有效的养生之道”。

第一图书网, tushu007.com

# <<习惯与健康>>

## 书籍目录

一 习惯与健康的关系
1 什么叫习惯
2 什么叫生活习惯与生活习惯病
……
二 坏习惯对健康的影响
1 生活不规律
2 失眠服药成习
……
三 好习惯是健康的保证
1 养成定时觉醒的习惯
2 养成早睡早起的习惯
……
四 如何养成好习惯，纠正坏习惯
1 健商——新世纪自我保健的钥匙
2 图舒服的习惯导致“ 人找病 ”
……
五 哪些习惯对健康有利——良习利康寿举隅
1 散步的习惯
2 午睡的习惯
……

第一图书网, tushu007.com



## 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