

<<人生高质量>>

图书基本信息

书名：<<人生高质量>>

13位ISBN编号：9787204074730

10位ISBN编号：7204074734

出版时间：2005-3-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：天舒

页数：219

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>

## <<人生高质量>>

### 内容概要

健康，是人类永恒的话题。

生命是无价的，让生命如此宝贵、如此美丽的便是人类的健康。

当我们不再为解决温饱而奔波的时候，健康便成了人类的头等大事，成了人生的第一要务。

拥有健康，生命才有赖以存在的物质基础，幸福和成功才有谈及的希望；拥有健康，生命才能大放异彩。

健康的身体不仅惠及自身，而且惠及家庭惠及社会。

健康是事业成功发展的本钱。

拥有健康人生，人生才有活力，人生才会拥有自信，才会不怕任何挫折与挑战。

健康是家庭和谐幸福的基础，保持健康，便能保持快乐，保持长久的温馨。

因此，不管人生有多么艰难，我们都应当追求健康、珍惜健康；不管生活有多么辛苦，我们都没有理由浪费健康、浪费生命。

总之，健康是人的自由活力与幸福的基石，健康是生命的阳光，健康是人生的财富。

你可以失去一切，但不能失去健康。

那么，如何去获得健康的金钥匙，怎样去赚取健康这笔巨大财富，实则是人生的一种大智慧。

## <<人生高质量>>

### 书籍目录

一、健康：人生的第一要务二、养生保健是人生的一种大智慧三、提高抵抗力，增强人体免疫力四、最佳营养创造最佳生命五、养成科学的生活方式六、心理健康：活出一份好心情七、运动健身，回报无限八、工作保健，劳逸结合九、娱乐保健，玩出健康十、亲近自然，健体又健心十一、远离传染性疾病

## <<人生高质量>>

### 章节摘录

健康：人生地第一要务 健康是生命赖以存在的物质基础，因此，它是人生要义中的重中之重，是人生的头等大事、第一要务。

"留：得青山在，不怕没柴烧。

"只有拥有了健康的身体，幸福和成功的人生才有希望。

相反，一旦健康失去，即使有再多的金钱都是枉然。

健康之神操在每一个人自己之手。

每个人只有用科学的保健医疗知识武装自己，培养良好的生活方式和积极健康的生活态度才能达到身体与心理的和谐一致，才能真正实现人生的健康、快乐和幸福。

健康需要我们不懈地去追求，追求"健、寿、智、乐、美、德"的"大健康"的人生佳境。

P1

#### 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>