

<<健康六十六条>>

图书基本信息

书名：<<健康六十六条>>

13位ISBN编号：9787543064881

10位ISBN编号：754306488X

出版时间：2011-12

出版时间：武汉出版社

作者：涂忆桥

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>

## <<健康六十六条>>

### 书籍目录

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
  2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
  3. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
  4. 劳逸结合，每天保证7—8小时睡眠。
  5. 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
  6. 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。
  7. 保健食品不能代替药品。
  8. 环境与健康息息相关，保护环境促进健康。
- .....

<<健康六十六条>>

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>