第一图书网, tushu007.com

<<健康长寿靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿靠自己>>

13位ISBN编号：9787543956179

10位ISBN编号：7543956179

出版时间：2013-2

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：杨如哲

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《健康长寿靠自己》分为健康、亚健康、不健康（疾病）、人类健康的4大杀手、长寿、活到百岁全靠自己共六章。
《健康长寿靠自己》第一章健康，了解健康的内容和标准，采取措施如何来达到健康；第二章亚健康，了解和认识亚健康，及早采取中西医办法恢复健康；第三章不健康（疾病），了解疾病是怎样发生的，以及疾病的分类；第四章认识造成人类病死率最高的4大疾病，怎样来防治它们，减少人类病死率，延长寿命；第五章长寿，介绍全世界的长寿秘诀；第六章活到百岁全靠自己，介绍怎样管住自己的衣食住行，怎样调控自己的不良情绪、改善生活方式和习惯，适当运动，戒烟限酒，平衡心态，合理营养，安度人生，健康长寿就在您的眼前。

作者简介

杨如哲 浙江省浦江县人。
1959年，毕业于上海第二医科大学（现为上海交通大学医学院）医学系；1983年，毕业于上海中医药大学上海市第八届西医离职学习中医研究班。
几十年来一直在上海第二医科大学从事中医学的医教研工作。
临床特长：专治咳嗽、精神异常、痛证、失眠等症；运用大黄治疗肾病的临床研究。
达到国内先进水平。
在有关医学专业杂志上发表了20余篇论文，出版了《健康与合理营养》专著。
施惠君 浙江省宁波市人。
1960年，毕业于上海市第二医科大学（现为上海交通大学医学院）医学系；1980年，毕业于上海中医药大学第七届西医离职学习中医班。
几十年来一直在上海第二医科大学附属瑞金医院中医科从事医教研工作。
临床特长：专治系统性红斑狼疮、硬皮病、皮肌炎、干燥综合征等免疫性疾病。
在有关医学专业杂志上发表了14篇论文，参力出出版了《中国中医秘方大全》内科分册等编撰。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

绪论 人生的追求第一章 健康第二章 亚健康第三章 不健康（疾病）第四章 人类健康的四大“杀手”第五章 长寿第六章 活到百岁全靠自己参考文献

编辑推荐

杨如哲和施惠君编著的《健康长寿靠自己》内容介绍：进入21世纪以后，中国社会和谐，生产力和经济的大发展，人民生活水平不断提高，医疗和预防知识有所改善，理应人患的疾病越来越少，身体越加健康，寿命更长。
但是，现实情况与此相反——癌症、心脑血管疾病、糖尿病等的发病率不断攀升，猝死、过劳死的事例时有发生，人们为之愕然。

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