

<<健康是财富>>

图书基本信息

书名：<<健康是财富>>

13位ISBN编号：9787801780577

10位ISBN编号：7801780574

出版时间：2003-1

出版时间：华龄出版社

作者：钱信忠等

页数：368

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>

<<健康是财富>>

内容概要

《健康是财富：贵在提高生命质量》着重综合介绍了国际和国内所提出的健康标准，如何建立健康的生活方式，哪些方面是不健康的生活方式及其危害，如何减少和克服不健康生活习惯，如何保持心理平衡，吃的学问与健康，如何延缓衰老，自救与互救，家庭用药以及如何看懂化验结果等。该书旨在帮助和促进不同人群能更多地掌握保健科学知识，启迪人们珍惜健康，建立健康的生活方式并始于足下，以保证身心健康。

<<健康是财富>>

书籍目录

第一章 生命的春天链接一：年龄链接二：生命的质量链接三：远离衰老第二章 健康金钥匙链接一：健康标准知多少第三章 合理膳食链接一：食品安全链接二：营养素·膳食指南链接三：老年膳食第四章 适量运动链接：教您做运动第五章 戒烟限酒链接：生活方式第六章 心理平衡链接一：标准·评估链接二：七情五志话心理第七章 性与健康链接：老年再婚话题第八章 美与健康链接一：美容链接二：服饰链接三：社交·礼仪第九章 健康新观念链接一：亚健康链接二：保健用品知多少链接三：有益健康的甲壳素第十章 有备无患链接一：急救链接二：家庭健康宝箱链接三：化验附录

<<健康是财富>>

编辑推荐

一本适合中国人生活方式的健康指南，一份新世纪提高生命质量的珍贵礼物。
洪昭光教授领衔执笔，十余位医学专家共同编写。
该书旨在帮助和促进不同人群能更多地掌握保健科学知识，启迪人们珍惜健康，建立健康的生活方式并始于足下，以保证身心健康。

<<健康是财富>>

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>