

<<你可以活得更好>>

图书基本信息

书名：<<你可以活得更好>>

13位ISBN编号：9789621441348

10位ISBN编号：962144134X

出版时间：2009-12

出版时间：f里

作者：洪昭光，余惕君 著

页数：159

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>

## <<你可以活得更好>>

### 内容概要

世界上最寶貴的，是人的生命和健康。  
對健康來說，醫生不如養生，藥療不如食療，求人不如求己，求己不如求心。  
堅持健康的生活方式，即合理膳食、適量運動、戒煙限酒和心理平衡四大健康基石，可以使各種慢性  
疾病發病率減少一半，使人的健康壽命延長十年，人們的生活幸福度大大提高。

## <<你可以活得更好>>

### 作者简介

余惕君 余惕君先生是著名的儒商，現任上海銘源集團董事、常務副總裁，香港銘源醫療發展有限公司執行董事，並任國內數所大學MBA及上海圖書館講座中心客座教授。他同時也是中國衛生部的全國健康教育專家。

<<你可以活得更好>>

书籍目录

上篇 健康有道

人活百岁不是梦

食饮有节，吃好不如吃对

生命在于运动

远离烟酒

心理平衡

上医治示病

下篇 快乐无限

<<你可以活得更好>>

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>