

# 《健康是财富：贵在提高生活质量》

## 书籍信息

版次：1

页数：368

字数：260000

印刷时间：2003年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801780577

## 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。

## 内容简介

本书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。

## 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

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)