

《大众快乐处方：求乐健身启蒙要术》

书籍信息

版次：1

页数：280

字数：129000

印刷时间：2003年09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：9787801713605

编辑推荐

娱乐经济时代的到来，使一个“玩”字已经成为时尚的口头禅。玩，就是找乐儿，就是放松，就是自调，就是自保。但是，如何实现呢？我想，杜宣新先生的这本书，从生理、医理、药理、物理、哲理、情理等诸多方面科学地回答了大家共同关心的问题，相信对大众求乐健身一定会有现实的指导意义。

内容简介

作者杜宣新先生是一位科普工作者，自然医学研究员。在职期间，曾被评为辽宁省优秀科普作者，省健康教育先进工作者，本溪市优秀新闻工作者。他大力倡导快乐健康法的研究与普及，善于把高深的医学知识用科普的语言进行诠释，从而使该书有很强的趣味性、可读性、实用性，可满足各类读者不同口味的多种需求。

作者简介

杜宣新，原籍辽宁省建平县。曾供职于《本钢日报》社。1993年退休。在职期间，曾获辽宁省健康教育先进工作者荣誉称号，辽宁省获奖科普作者，本溪市优秀新闻工作者。多年来，他倡导并传播快乐健康法，著有《读书为乐亦养生》《生活方式与健康》《乐在收藏》等专著。

目录

序言 求得快乐健身心

第1章 提升快乐商数

决定快乐的因素

自测是否乐观者

智力因素与康乐

快乐本是心里想

选择快乐的思维

交友之乐

工作之乐

发现之乐

成功之乐

给予之乐

奉献之乐

好人一生都快乐

乐善好施以至乐

多做善事心生乐

夫妻宽容家常乐

快乐心情须自求

天天拥有好心情

心存内乐为珍宝

随时求乐自找平

快乐不属守财奴

快乐本是最高奖

第2章 智者乐相伴

第3章 乐从玩中来

第4章 健康来自笑

第5章 寿向乐中寻

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)