

# 《健康七大定律》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787010080680

## 编辑推荐

\*不如送智慧，送智慧送书\*好。

首先，把这本书送给全天下的母亲，因为她们养儿育女，操持家务，辛劳了一生，她们的健康成了儿女们心中\*\*的期盼!

其次，把这本书送给全天下的父亲，因为他们起早贪黑，养家糊口，奔波了一生，他们的健康成了儿女们心中\*\*的牵挂!

\*后，把这本书送给远离父母在外工作的人，希望他们拥有健康，梦想成真，幸福一生!

## 内容简介

《健康七大定律》是\*的保健理念，主要由环境舒适、生活规律、营养均衡、心态平和、运动适当、戒烟限酒、早防早治七部分组成。

无论是谁，只要按照这七条定律来做，健康长寿并不是梦想。“七大定律”这个理念和书中的方法将会引导读者走向健康，真正拥有健康、长寿、幸福、快乐的人生。

## 目录

### 序

### 前言

### 定律一：环境舒适

环境舒适保健康

健康住宅最新概念

城市居室暗藏杀手

农村也有健康隐患

工作环境自己创造

创造舒适环境

### 定律二：生活规律

生活规律人增寿

遵守自然规律

遵守人体规律

追求规律生活

戒除不良生活习惯

### 定律三：膳食合理

膳食合理疾病少

人体的营养需求

四种膳食结构  
权威的膳食指南  
如何达到营养均衡  
定律四：心态平和  
心态平和人不老  
心理与健康的关系  
.....  
定律五：运动适当  
定律六：戒烟限酒  
定律七：早防早治  
尾声  
附录

## 在线试读部分章节

### 定律一：环境舒适

环境与健康，是人类永恒的主题。

保护环境，就等于保护了人类自己。

环境越舒适，人类的健康会得到更大的保障。

#### 环境舒适保健康

解放初期，我国居民的人均寿命是35岁。随着我国综合国力的增强及物质条件的逐步改善，人均寿命逐渐增长到目前的72岁。几十年之间，人均寿命翻了一番。

人均寿命的增长，是人民健康水平提高的显著标志。同时，人均寿命的增长过程，也是在人们生活条件和生活环境逐步改善的基础上实现的，生活环境的逐步改善成为人们健康的最有力保障。

目前，人们的生活环境达到了前所未有的富足和充裕，一部分人的生活环境已经非常舒适，人们的健康也得到了前所未有的保障。但环境问题仍然是困扰人们健康的主要问题之一。

.....

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)