

生活方式与身心健康



[生活方式与身心健康_下载链接1](#)

著者:洪昭光

出版者:湖北人民出版社

出版时间:2002-07

装帧:平装

isbn:9787216034029

这本小册子的主要内容，是原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、国家心血管病防治科研领导小组副组长洪昭光教授在中央军委、中央组织部、中央宣传部、中央党校等机关团体数百场健康知识讲座的结晶。他的讲座深入浅出、通俗易懂、融会了大量生活事件、从医经历、实用口诀、调查数据、经济核算及人生体验，把健康生活、延年益寿的道理说得生动明了、简便易行。全文闪烁着科学的辩证思想。

作者介绍:

目录: 一 生活方式与身心健康
二 高血压防治实用策略
三 高血压自我诊断法
四 家庭健康食谱
五 顺应生物钟
• • • • • ([收起](#))

[生活方式与身心健康_下载链接1](#)

标签

电子

摇滚

世界音乐

评论

反倒是洪爷用生理方式阐述心理，那么多心理专家不晓得在做什么

[生活方式与身心健康 下载链接1](#)

书评

[生活方式与身心健康 下载链接1](#)