

21世纪健康自助手册



[21世纪健康自助手册_下载链接1_](#)

著者:马京华

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2001-03

装帧:平装

isbn:9787501930920

本书结合我国刚开始实行的医疗改革和正在完善的医疗保障制度，以“生命自我管理”的理念为指导，围绕“没病≠健康、预防>治疗、1+X=医疗保障”三个公式，分别介绍了可自测的健康标准、10种疾病的预防对策、12类日常健康生活方式，并附有就医参考、人体正常值、环境标准值、生活科学值等内容的健康数据库，是我国第一本融预防医学与主要两类医疗保险知识于一体的完整意义上的预防保健手册。

作者介绍:

目录: 健康是金
公式: 健康≠没病
健康: 躯体+心理+社会功能
你健康吗?
健康和生命, 谁主沉浮?
健康从认识你的身体开始
人体的第三状态——亚健康
“2000年人人享有初级卫生保健”宣言对你的意义
预防为主
公式: 预防>医疗
预防: 一级>二级>三级

走近预防医学
软医学：自然疗法和绿色保健
远离疾病——十种疾病的警示信号与预防对策
有序的生活方式——十二类日常健康行为
保健小动作集锦——于细微处呵护你的身体
建立你的健康档案
保险解忧
公式：“1+X” = 医疗保障
健康保险：健康促进+医疗保障+附加值
健康的驱动力
诠释健康保险
健康保险带给你的利益
带你走进健康保险
健康数据库
后记
· · · · · (收起)

[21世纪健康自助手册_下载链接1_](#)

标签

生活

中国

评论

[21世纪健康自助手册_下载链接1_](#)

书评

