

老百姓健康指南



[老百姓健康指南_下载链接1](#)

著者:梁萍

出版者:北京出版社

出版时间:2003-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787200047646

随我国生活水平迅速的提高，老百姓已经不是吃饭穿暖的问题，而是在极大的物质丰富的盛宴下产生的另一类严重威胁人们的健康与生命的“文明病”问题，如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病、癌症等时刻在我们身边徘徊。据卫生部资料报道，在影响我们身体健康的主要疾病中，心血管病是第一个位的，占总死亡人数的29%，癌症是第二位的。这些疾病并不是不可以预防，造成这种病的重要原因，是我们对这些疾病的知识所知甚少，所以专家称这些疾病是生活方式不当引起的。

作者介绍:

目录: 第一讲 健康新理念
第二讲 回归自己的“家园”
第三讲 心理平衡——最普通的黄金字眼
第四讲 逃脱肥胖的魔爪
第五讲 现代杀手——高血压悄悄侵袭中青年
第六讲 21世纪中国人的膳食结构
第七讲 健身——现代生活方式的重要内容
第八讲 再说烟酒
第九讲 懂得放松自己
第十讲 名人与健身
在线健康教育 健身格言与歌诀
龋病
· · · · · (收起)

[老百姓健康指南_下载链接1](#)

标签

评论

[老百姓健康指南_下载链接1](#)

书评

老百姓健康指南 下载链接1