

千万不要死于无知



[千万不要死于无知 下载链接1](#)

著者:洪昭光

出版者:中国和平出版社

出版时间:2003-9

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801547354

洪昭光的健康讲演曾以六十多种手抄本形式传遍大江南北。本书除了洪昭光最新的健康讲演外，还以一种特殊的形式记录了各大电视、各大报刊对他进行的专访。洪昭光的这些讲演既对过去的健康更亲切，更生动。如：洪昭光自己是怎样锻炼身体的？他是怎样安排一日三餐的？他怎样看待家庭？为什么说许多人是死于无知？有哪些病可以避免？洪昭光用生动有趣的语言，向我们发出了二十一世纪的健康最强音：千万不要死无知！

作者介绍：

目录：一 上辑

- 1 健康新观念——洪昭光最新健康讲演
- 2 千万不要死于无知——中央电视台《面对面》栏目专访
- 3 活到100岁——洪昭光做客北京电视台《国际双行线》
- 4 恐惧比病毒更可怕——洪昭光谈如何面对“非典”
- 5 仁厚者洪昭光——洪昭光答《北京青年报》记者问
- 6 我的健康理论不是用来教训人的——洪昭光答《北京青年报》记者问
- 7 只要记住几句格言就能避免得病——《时空连线》专访洪昭光
- 8 医患的沟通在治疗中的作用有多重要——洪昭光访谈
- 9 有了基因决定论，健康生活方式还能有用吗——洪昭光访谈
- 10 健康传教士——洪昭光——答《新闻周刊》记者问
- 11 最好的医生是自己——中央电视台《健康之路》访洪昭光
- 12 “两种活法的分水岭”——洪昭光健康点评

二 下辑

- 1 洪昭光是谁
- 2 洪昭光养生理论的诞生
-
- (收起)

[千万不要死于无知](#) [下载链接1](#)

标签

养生

评论

.....怕死是一回事，怕死不好也是一个原因。

[千万不要死于无知](#) [下载链接1](#)

书评

[千万不要死于无知_下载链接1](#)