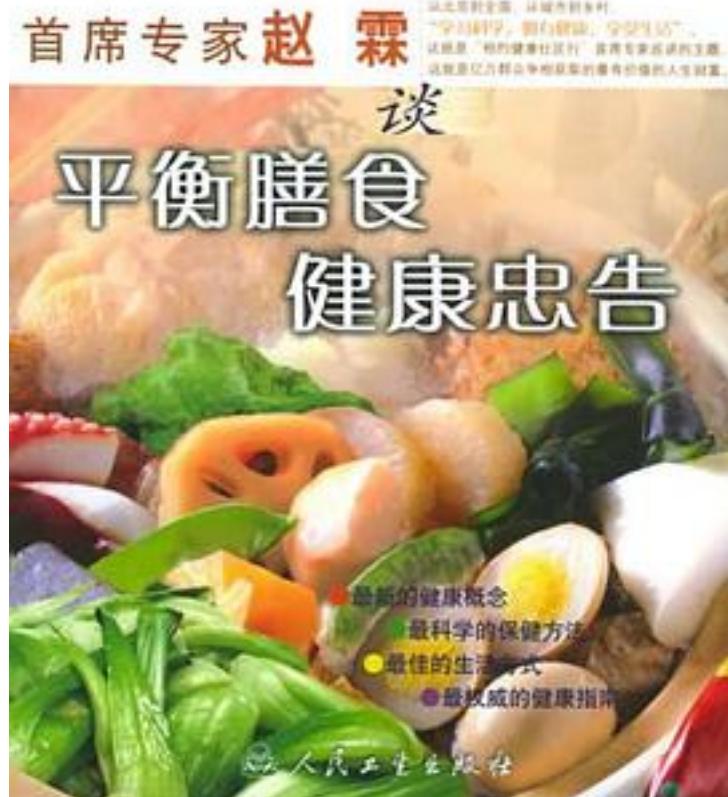


# 相约健康社区行巡讲精粹

中央文明办 卫生部主办

## 相约健康社区行巡讲精粹

赵霖 著



[相约健康社区行巡讲精粹\\_下载链接1](#)

著者:赵霖

出版者:人卫

出版时间:2003-9

装帧:

isbn:9787117057035

●最新的健康概念 ●最科学的保健方法 ●最佳的生活方式 ●最权威的健康指南

从北京到全国，从城市到乡村，“学习科学，拥有健康，享受生活”，这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题，这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

全套书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

## 【内容简介】

本书共分为十个部分，首先阐述了合理膳食是健康的物质基础，向读者介绍了世界卫生组织推荐的“地中海式饮食”和美国的“食物指南金字塔”，进而分析了人类疾病模式的多样性与现代营养学的局限性，指出虽然影响人类健康的因素很多，但世界卫生组织提供的数据表明，膳食因素的作用远大于医疗因素。吃饭似乎是再平常不过的事，然而人类通过漫长的历程，才从“吃饱求生存”发展到懂得“吃好求健康”。强调重视营养知识的普及，不仅能节省庞大的医疗开支，同时又可有效地提高民族健康素质这一“营养经济学”的观点。

作者介绍:

目录:

[相约健康社区行巡讲精粹 下载链接1](#)

标签

评论

[相约健康社区行巡讲精粹 下载链接1](#)

## 书评

---

[相约健康社区行巡讲精粹 下载链接1](#)