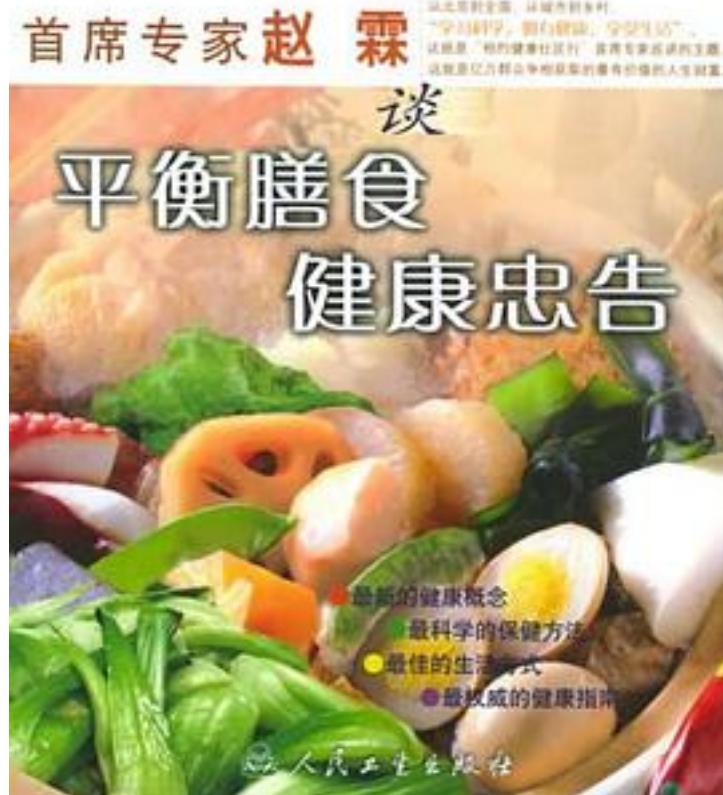


相约健康社区行巡讲精粹

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:洪昭光

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2003-9

装帧:平装

isbn:9787117057042

这是一本让你终生受益的书，它将带给你100岁，是快乐的100岁，是健康的100岁，也就是健康快乐100岁，而且天天都有好心情。

什么是好心情？就是好心加好情。好心是爱心，善心和真心；好情是友情，亲情和爱情。有了好心情，你会感到这个世界真美好，处处充满阳光，生活充满希望。你会尽心尽意奉献社会，你会全然忘却忧愁烦恼。

但是这本书光读一读是不够的，还要想一想，还要做一做。因为读了，只是有了知识，这是需要的，想了，就有了感悟，这是必要的；做了，就有了行动，有了效果，这才是最主要的。一位哲人说过：“实际行动的一步胜过一打纲领”。什么时候行动呢？最好是从小做起，从现在做起，因为许多疾病是起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年，预防为主，未雨绸缪，才是上策。

健康是人生的第一财富，有了健康就有希望，失去健康就失去一切。

人生和时间一样，是一条单行线，尤如一江春水向东流，奔流到海，永不复返。古人说：“上医治未病”，让我们关爱自己，不要伤害自己；储蓄健康，不要透支健康，那么生命之树常青，生命的春天将永远伴随我们一生。

作者介绍：

目录：

[相约健康社区行巡讲精粹 下载链接1](#)

标签

健康

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](#)