

健康人生



[健康人生_下载链接1](#)

著者:春松

出版者:中国旅游出版社

出版时间:2004-5

装帧:

isbn:9787503223280

《健康人生》首先是在健康的理念方面，要树立起一个信念，健康是惟一的，健康又不仅仅是属于个人的，也是属于家庭的、祥会的。因此，要树立起“健康第一”的理念。在日常生活中，在衣、食、住、行各个方面，一年四季，从少到老的各阶段如何做好科学的养生保健，在膳食营养平衡方面、运动处方方面、心理平衡方面等，都作了较科学的回答，能起到了些提导作用，有一定的趣味性和可读性，是一本比较实用的科普读物。如果你能认真地看一次，细读一下，用于你自身的实践，对你的养生保健有裨益。

作者介绍:

目录: 序言
健康：永恒的话题
你好吗
健康——生命的源泉
健康是幸福之本
握健康在手中
21世纪健康新概念

诠释健康
健康新理念
掌管自己的健康
自我保健——握健康在手中
储备健康知识
培养健康的生活方式
营造健康的生活环境
培育心理健康素质
健康测试
健康指数
· · · · · (收起)

[健康人生_下载链接1](#)

标签

评论

[健康人生_下载链接1](#)

书评

[健康人生_下载链接1](#)