

健康白皮书



[健康白皮书 下载链接1](#)

著者:汪德娴编

出版者:第1版 (2004年1月1日)

出版时间:2004年1月1日

装帧:平装

isbn:9787800998485

详解健康四大基石，点拨健康长寿秘诀。本书切合健康四大基石的内容，全面介绍了饮食、运动、心理调适及生活习惯、生活方式与健康的密切关系，系统性地讲述了相关的理论与实践知识，有针对性地提出了一些简单易行的健康方法，呼吁每一个热爱生命的人，关注自己的健康。

作者介绍:

目录: 第一篇 饮食与健康
第一章 膳食指南
第二章 八大营养素及摄取方法
第三章 常见食品及健康效用
第四章 饮食的合理摄取
第二篇 运动与健康
第一章 生命在于运动
第二章 人人适宜的运动
第三章 什么是科学的锻炼
第三篇 心理调适与健康
第一章 心理健康才能真正健康
第二章 保持心理健康的方法
第三章 怎样调适不良心理和情绪
第四章 人脉、爱情与心理健康
第四
• • • • • (收起)

[健康白皮书_下载链接1](#)

标签

评论

[健康白皮书_下载链接1](#)

书评

[健康白皮书_下载链接1](#)