

# 健康的革命

[健康的革命\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2004-1

装帧:简装本

isbn:9787801213853

《健康的革命》针对人们关注的健康问题，阐述了如何科学理解健康概念，树立健康观念，珍惜健康财富；怎样做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”；如何进行健康储蓄、健康管理、自我保健等等。《健康的革命》资料翔实，观念新颖，内容丰富，通俗易懂，深入浅出，科学实用。是指导和改进人们健康生活的良师益友式的个人读物。

### 作者介绍:

目录:

[健康的革命\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康的革命\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康的革命\\_下载链接1](#)