

健康百年不是梦



[健康百年不是梦_下载链接1_](#)

著者:洪昭光

出版者:羊城晚报

出版时间:2002-10-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787806511756

最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

该书用通俗易懂的话语，介绍了影响人们健康的首要疾病——高血压、冠心病、脑卒中等心血管病与其危险因素之间的关系、发病因素和预防保健方法，把学术语言变成老百姓餐桌上的美妙佳肴、茶余饭后的津津乐道、强身健体的轻松点拨，深入浅出地阐释了生活方式与健康人生的内在关系，其中关于中老年疾病的预防和保健方面更显出其特有的内涵，有仅信息量大，饱含哲理，更富有普遍的使用价值，是一篇不可多得的关于健康养生的佳作。

作者介绍:

目录: 第一篇 知识就是健康

1 健康长寿新理念

.....

第二篇 防患于未然

1 3个半小时

.....

第三篇 民以食为天

1 “胃癌王国”和“脑卒中王国”

.....

第四篇 森林狼医生

1 蓝蓝的爱琴海

.....

第五篇 健康之友还是罪魁祸首

1 吸烟买来肺气肿

.....

第六篇 心理平衡三个三

1 性格就是命运

.....

第七篇 我健康，我快乐

1 最好的医生是自己

2 健康是中心

第八篇 心血管疾病医学常识

1 血压

.....

..... (收起)

[健康百年不是梦_下载链接1](#)

标签

评论

[健康百年不是梦_下载链接1_](#)

书评

[健康百年不是梦_下载链接1_](#)