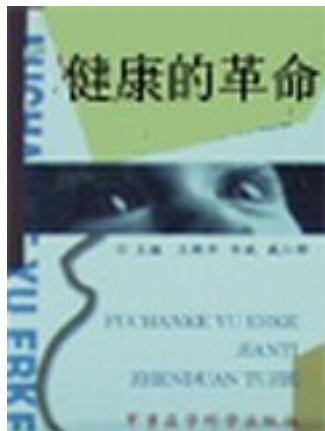


# 健康的革命



[健康的革命\\_下载链接1](#)

著者:邵敏

出版者:中国国际广播

出版时间:2005-8

装帧:

isbn:9787507825763

《健康的革命:对中年人的养生忠告》简介: 人们总是习惯于关心老人、儿童、孕妇等脆弱人群的健康, 而中年人的健康却往往得不到应有的关注。专家提醒, 45岁至59岁在一定程度上已经成了人们生命的“高危期”。中年是人生中的一个非常时期, 中年既是人体生理功能的全盛时期, 又是开始进入衰老的过渡阶段。中年人工作上的重担与家庭的责任, 让他们往往忽视自己的健康, 急性病得不到有效控制, 慢性病常常不去治疗, 轻微病症往往不注意, 对职业性损害更是满不在乎。

这一时期, 正是人身体素质由盛而衰的当口, 稍不注意, 身心极易患上各种疾病。中年人除了要承担各方面的巨大压力外, 还有频繁的社会交往与应酬, 烟酒鱼肉的大量摄入都在透支着健康, 即使当时不发作, 也会埋下隐患。

21世纪人类基因组计划的完成, 使人类对自身的认识和对疾病的控制、预防手段都达到了一个崭新的水平。在这个生命科学的新世纪, 能够“终其天年”、以生理性死亡取代病理性死亡的人将会增多。只要我们采取积极的人生观和科学的生活方式, 享受良好的医疗服务, 就肯定能推迟衰老, 益寿延年。

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](#)