

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](#)