

中国人健康手册



[中国人健康手册_下载链接1](#)

著者:马大夫

出版者:内蒙古科学技术出版社

出版时间:2006-5

装帧:简装本

isbn:9787538014211

我国现阶段国民的健康状况不容乐观。据有关方面统计，我国有2.5亿缺铁性贫血、维生素和矿物质缺乏者，有3000万肥胖症患者和2.4亿超重者。

根据卫生部公布的“中国国民营养与健康现状”显示，我国成人高血压患病率为18.8%，患病人数比1991年增加7000万，农村高血压患病率上升迅速，城乡差别已不明显。大城市20岁以上人群中上升比例明显。成人糖尿病患病率达18.6%，中年人和老年人患病率相近。我国成年人超重率为22.8%，大城市达30%，肥胖率上升尤其明显。从这些情况来看，我们迫切需要倡导健康的生活方式，从运动锻炼、饮食营养、生活卫生、心理精神、医疗预防、养生长寿等方面搞好养生保健，从健康的源头抓起，将健康的每一个细节渗透到我们生活的点点滴滴中。

作者介绍:

目录:

[中国人健康手册_下载链接1](#)

标签

评论

[中国人健康手册_下载链接1](#)

书评

[中国人健康手册 下载链接1](#)