

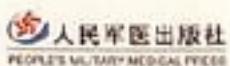
# 健康人手册



北京市疾病预防控制中心健康教育所 陈珊主编

健康的秘密就藏在平淡琐碎的生活细节里  
只要你稍加注意  
就能在不知不觉间提升你的健康水平

祝你健康长寿 快乐幸福  
JIANKANGREN SHOUGE



[健康人手册 下载链接1](#)

著者:陈珊珊

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-10

装帧:简装本

isbn:9787509104651

本书是迅速提高“健商”的完全讲义。书中健康教育专家从科学保健的角度介绍了怎样

衡量、自测健康状况和身体素质；怎样了解自己患某种疾病的可能性有多大，怎样预防；怎样把握生活中的细节，按照健康人的标准不断修正自身的健康状况；怎样挡住生活中的健康杀手，怎样做好健康投资和健康储蓄，提高生命和生活质量，达到健康长寿的具体方法。

作者介绍：

目录：

[健康人手册 下载链接1](#)

标签

评论

---

[健康人手册 下载链接1](#)

书评

---

[健康人手册 下载链接1](#)