

健康宝典



[健康宝典 下载链接1](#)

著者:沈原 编

出版者:湖北科学技术

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787535238139

古往今来，人们都有一个美好的愿望：永葆青春，健康长寿。尤其是在科学技术高速发

展，人民生活水平日益提高的21世纪，温饱已不再是人们所担忧之事。困扰人们的问题是：怎样才能拥有高质量的生活？怎样才能健康长寿？作为医务工作者，我们早就立下了尽毕生精力减少人们的痛苦之决心。在临床工作中，遇到了不少的患者，如果他们能懂得一点浅显的医学知识，知道一点养生之理，那么疾病也许与他们无缘，也许他们会享尽天年。但是由于他们不懂得这些，受尽了病痛的煎熬，白白丧失了美好的人生……面对种种，我们觉得自己有义务宣传养生防病的道理，普及卫生保健知识，达到“防患于未然”的目的，于是写下了这本小册子。但要把深奥的医学道理表达成通俗易懂的科普知识，实为一难事，它需要有清晰的思维和过硬的文学修养。所以，由于水平问题，本书难免会有一些不尽人意之处，敬请原谅。

本书共分为四大部分，分别是健康积极的生活方式、用药之道、常见疾病、家庭急救。“健康积极的生活方式”从精神、饮食、生活起居、形体锻炼等几方面论述了身心疾病和不良的生活方式是损害健康的重要因素，告诉人们怎样摒弃不健康的生活方式；怎样去追求健康的人生；什么样的食物和生活起居有益于健康；怎样去进行形体锻炼等。

注：随书附赠配套光盘。

作者介绍:

目录:

[健康宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[健康宝典_下载链接1](#)

书评

