

健康的秘密



[健康的秘密 下载链接1](#)

著者:《大众医学》杂志百位专家教授

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:2016-11-16

装帧:平装

isbn:9787547832578

健康来源于健康的生活方式，这是世界卫生组织（World Health Organization 简称WHO）等国内外著名健康机构数十年来竭力倡导的。

养成健康的生活习惯，对健康至关重要，且越早越好，但任何时候都不晚。健康地生活，不能只说不做，《健康的秘密》正是这样一本书，它告诉你在平凡的日常生活中应该注意的健康细节，陪伴你养成健康好习惯，这其实正是健康的秘密所在。

具体地说，《健康的秘密》是基于健康来源于健康生活方式这一原理，呈现给读者吃喝、营养、睡眠、养生、心理平衡、健康体重、体检等多个方面的细节，共300余个健康的秘诀。

编排方面，本书每个部分均以漫画开篇，配图解说健康的秘密，既生动有趣，又实用、有操作性。内容源于《大众医学》杂志十年文章的提炼与总结，作者资深可靠。

本书是个人和家庭健康必备的参考书和工具书，强烈推荐收藏！

作者介绍:

《大众医学》杂志（1948年创刊）百位专家教授，多为国内三甲医院及其他健康相关机构（如大学）的教授级专家。

目录: 健康理念篇 28 个行为习惯的秘密；
饮食营养篇 25 条平衡营养的秘密；
食品安全篇 25 个吃得安全的秘密；
食物宜忌篇 30 个吃得健康的秘密；
食品选购篇 30 个吃得优质新鲜的秘密；
睡眠篇 33 条睡得健康的秘密；
养生长寿篇 40 个长寿百岁的秘密；
心理减压篇 32 条调节心情的秘密；
减肥篇 40 个控制体重的秘密；
体检篇 30 个监测健康的秘密。
· · · · · (收起)

[健康的秘密_下载链接1](#)

标签

饮食

睡眠

心理

好习惯

养生

健康生活方式

健康

评论

据海报上的介绍，这是国内第一本帮助你培养健康生活方式的书。出书人建议，每天阅读和实践其中的一则秘密，争取在300多天（一年内）养成较为良好的生活习惯，为维护健康和预防疾病打下基础。

[健康的秘密_下载链接1](#)

书评

[健康的秘密_下载链接1](#)