

# 3241健康精要



[3241健康精要 下载链接1](#)

著者:于长水

出版者:天津科学技术

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787530844052

《3241健康精要》承蒙天津科学技术出版社盛情之约，在编写过程中得到编辑们的真

体指导与大力帮助，共同传播知识，让知识不再是“昔日王谢堂前燕”，而今要“飞入寻常百姓家”。谨将《3241健康精要》献给中老年朋友，共勉与交流，让广大中老年朋友在新世纪的蓝天丽日下赢得健康、幸福与长寿。自己从医几十年，亲身体验到健康知识的重要性，于是开始讲讲课，写写文章。近几年来，陆陆续续在老年大学、在老干部局、在学校单位以及城乡社区讲课。在听课的人中，有人因为常年大量饮酒，伤了胃，伤了肝，面容也灰暗苍老，失去了健康以后，很是后悔，叹曰：“要是早知道酒精之害，何必贪杯逞酒仙呢”。有人一天到晚地忙，节假日也是埋头工作，确实越勤奋越比别人强，更坚信忙才出效率但从中年开始，出现心慌、气短、无力，还发生一次心肌梗塞，差一点要了命，只得提前退休养病，感慨“早有保健防病知识，何至如此”，追悔莫及。从他们身上，我看到了中老年朋友对知识的渴望，深受感动。他们经常提出些问题，让我了解了他们的需要。为此，每次讲课我都列出详细的提纲，或编写印发讲义，《3241健康精要》就是在此基础上整理补充而成的。书名“3241”的意思就是通过3点认识、2种方法、4项注意，达到1个目标，也就是健康长寿。过去讲“知识就是力量”，现在说知识可以改变人的生活。尽量写出知其然，还要知其所以然，把我所知道的健康经验和中老年朋友一起分享。

作者介绍:

目录:

[3241健康精要 下载链接1](#)

标签

评论

---

[3241健康精要 下载链接1](#)

书评

---

[3241健康精要 下载链接1](#)