

# 健康决定竞争力



[健康决定竞争力\\_下载链接1](#)

著者:蒋泽先

出版者:江西人民出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787210037163

《健康决定竞争力》针对处于工作、生活重压中的都市白领，告诉他们如何关注自己的健康从而提升自己的竞争力。《健康决定竞争力》摒弃了那些枯燥的医学专业术语，从

身边的实例出发，向白领普及健康保健知识，具有很强的可读性和操作性。

## 作者介绍:

蒋泽先，教授，主任医师，硕士生导师。乐在手术刀和笔墨间行走。关注医学人文教育与医学人文生态环境。出版了医学人文著作30余部。是《现代手术并发症学》的主要策划人与主编之一，参编了《急诊医学》专著论文，著有《走过伊甸园》、《AIDS，跨世纪的杀手》、《世纪末忠告》丛书(4本)、《善待生命》丛书(4本)、《明天生命交给谁》、《医与患》等。

目录: 一、竞争的社会需要有足够的竞争力  
1. 竞争是生存和发展的必然  
2. 竞争力决定成败 3. 人类健康新概念  
二、竞争力源于健康  
1. 竞争力是怎样丢失的  
2. 竞争力是怎样被削弱的 3. 从7组医学数字看竞争力是怎样消失的 4. 对早逝的解读  
5. 找回失落的健康生活  
三、信念决定是否关注自己的健康  
1. 必须关注自己的10个理由  
2. 为信念而行 3. 拥有健康的15个信念 4. 健康教育的理由 5. 关注自己，从自我保健开始  
6. 建立健康信念，投资健康  
四、知识决定把握健康的能力  
1. 我是谁？我是否认识我自己？ 2. 生命有极限，往后的日子知多少？  
3. 健康生命掌握在自己手中 4. 我应知道我自己  
五、体魄决定竞争中的精力  
1. 营养是健壮体魄的物质基础 2. 运动是健壮体魄的塑造方法  
3. 饮水是健壮体魄的每日必需 六、好习惯决定你的健康  
1. 好习惯成就人生，终生受益  
2. 好习惯维护身体，是健康人生的基础 3. 养成良好的个人卫生习惯  
4. 培养良好的运动习惯 5. 健康睡眠的10个好习惯 6. 培养良好的工作习惯  
7. 高血压病人应培养的好习惯 8. 糖尿病人应养成的好习惯  
9. 绕开肿瘤的12个好习惯  
七、心理决定竞争中的事业成败  
1. 两种心理，两种结果  
2. 健康心理的巨大作用 3. 健康心理成就健康人生  
4. 心理障碍是心狱，走出心狱，走进新天地 5. 吸取健康心理营养素，加强心理锻炼  
6. 心理失衡与生理疾病 八、心态决定人生命运的方向  
1. 一样的人生，不一样的命运  
2. 心态决定命运之舟的航向 3. 培养自己光明人生的良好心态  
4. 好心态提升竞争力  
九、经营健康，快乐一生  
1. 健康者多会经营健康  
2. 学会经营健康，健康快乐一生  
后记：从《中国农民生死报告》到《健康决定竞争力》  
· · · · · (收起)

[健康决定竞争力 下载链接1](#)

## 标签

## 评论

[健康决定竞争力](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[健康决定竞争力](#) [下载链接1](#)