

健康长寿生活指导手册



[健康长寿生活指导手册_下载链接1](#)

著者:武星户主编

出版者:研究出版社

出版时间:2007-11

装帧:平装

isbn:9787801683335

《健康长寿生活指导手册》影响健康长寿的主要因素：社会条件占10%，医疗条件占8%，遗传因素占15%，气候条件占7%，生活方式占60%。

联合国世界卫生组织（WHO）的健康定义，健康不仅是身体没有病，还要有完整的生理、心理状态和社会的适应能力。

健康的十条标准：1.精力充沛，能从容不迫地应付日常生活的压力而不感到过分紧张，你可以从事你渴望做的一切工作；2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，严已宽以待人；3.应变能力强，能力较好的适应环境的各种变化；4.对于一般感冒和传染病有抵抗能力；5.体重标准，身体均称，站立时身体各部位协调；6.眼睛明亮，反映敏捷，无炎症；7.头发有光泽，无头屑或较少；8.牙齿清洁，无龋齿、无疼痛、牙龈色正常，无出血现象；9.肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松；10.善于休息，睡眠好。

作者介绍:

目录:

[健康长寿生活指导手册_下载链接1](#)

标签

评论

[健康长寿生活指导手册_下载链接1](#)

书评

[健康长寿生活指导手册_下载链接1](#)