

日常行为与养生

中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书
丛书总主编 杨志寅



中国科普作家协会健康

日常行为 与养生

主编 杨志寅 王立赞 苏中华

人民卫生出版社



[日常行为与养生 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787117102278

《日常行为与养生》内容简介：随着我国社会的迅猛发展，不良行为和生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为决定国民是否身体健康、家庭幸福甚至是导致疾病的重要原因。为提高国民健康素质和生活质量，清除或减少不良生活行为方式带来的一系列健康问题，如：不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、高血压病、心脑血管病、糖尿病等；放荡的性生活、吸毒导致的性病、艾滋病等；生活不规律、烟酒无度和过量导致的各种慢性病和生活质量下降；睡眠障碍带来的系列健康问题；吸毒、嫖娼、卖淫、赌博导致的健康和社会问题等。如何才能适应社会的发展，采取一些积极有效

的应对和防范措施。为了大众的身心健康，为了社会的稳定和发展。中华医学会行为医学分会决定组织有关专家联手，撰写相关作品。该丛书是面向大众的科普读物，文稿通俗易懂，注重科学性、实用性、趣味性、可读性。

作者介绍:

目录:

[日常行为与养生 下载链接1](#)

标签

评论

[日常行为与养生 下载链接1](#)

书评

[日常行为与养生 下载链接1](#)