

# 从里到外说健康



[从里到外说健康\\_下载链接1](#)

著者:洪昭光

出版者:山东美术出版社

出版时间:2008-12

装帧:平装

isbn:9787533026387

《从里到外说健康》是洪昭光教授大众健康教育方面的最新力作，从全新的角度提出了

许多科学和具体的健康养生方法。这是一本男人、女人、中老年人都适用的保健知识手册，能让您领悟到从里到外都健康的境界。千挑万选读好书，照方行事就健康。对健康要注意，但不要刻意，也不要随意。不要把健康生活方式当做枯燥乏味的教条，当做限制自己的苦差使，而要当做一种快乐和享受，当做一种自然的天意和高雅的情趣，自然而然地融入到我们的生活中。

作者介绍:

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长兼心血管专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康讲座、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成68种“手抄本”流传全国；他的相关健康教育图书销量累计达几百万册。

目录:

[从里到外说健康](#) [下载链接1](#)

标签

健康

百科

养生

以全新的角度提出了许多科学和具体的健康养生方法；

中医

评论

这类书只能浏览，真全信了那人就别活了

多位知名健康专家联袂推荐从全新的;  
以全新的角度提出了许多科学和具体的健康养生方法;  
一本真正贴近老百姓的健康丛书，通俗易懂，有理有据;  
洪昭光年度最新奉献，再度推出昭光健康直通车系列丛书之《从里到外说健康》；

挺一般的和养生频道讲的差不多

[从里到外说健康 下载链接1](#)

书评

[从里到外说健康 下载链接1](#)