

# 老干部健康宝典

LAOGANBU  
JIANKANG BAODIAN

# 老干部 健康宝典

顾英奇〇主编



本书由国家卫生部原副部长、中国老年医学保健研究会会长顾英奇主编，特别邀请北京医院等十几位相关领域的专家编写，针对老年健康养生的主要问题，提出科学的应对策略，是一本非常实用的老年人养生保健宝典。

顾英奇  
老年医学保健研究会  
主任委员

[老干部健康宝典 下载链接1](#)

著者:顾英奇 编

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787122030290

《老干部健康宝典》是鉴于当前我国知识界中，其中包括高级知识分子，有相当多的人

士健康意识不强，医学常识、保健知识不足；对自己健康上存在的种种问题知之甚少，或对健康缺少足够的重视；对严重疾病警惕性低；过劳、过度紧张和健康透支等；从而损害了健康，发生了不少本不该发生的问题，甚至发生过一些令人扼腕的英年早逝事件的现状而编写的。

《老干部健康宝典》由国家卫生部原副部长、中国老年医学保健研究会原会长顾英奇主编，特别约请北京医院等十几位相关领域的专家编写，针对老年健康养生的主要问题，提出科学的应对策略，是一本非常实用的老年人养生保健宝典。

《老干部健康宝典》共分十章，分别从老年人的运动保健、老年人生活方式、老年人饮食营养保健、老年人常见疾病预防等方面，推荐给老年读者系统全面、科学有效的养生保健知识。

作者介绍：

目录：

[老干部健康宝典 下载链接1](#)

标签

评论

---

[老干部健康宝典 下载链接1](#)

书评

---

[老干部健康宝典 下载链接1](#)