

健康忠告



[健康忠告 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787564114312

《健康忠告:当代人身心问题警示录》主要内容：心有玫瑰，人生芬芳。我们的身心正在经历前所未有的变化，在享受过多愉悦和满足的同时，也必然承受过多的迷茫和苦痛，从心理健康新视野，重新审视人生的意义，让幸福成为我们今日的选择和决定……

生活方式是我们自己的选择。其实，只要好好走路，认真吃饭，爱护环境，慢慢品味每日生活，我们身心会更健康快乐，可当下，在所谓文明社会中，许多人却选择了反文明的不健康生活方式，于是，我们就自食苦果，疾病缠身……

女人一生如同绚丽的生命之舞，女性的特殊器官为此搭建了最美丽的舞台，女性丰富的情感勾勒出细腻的起伏，如同生命孕育般精巧和艰难。在维护女性健康中，做女人和维护健康缺一不可……

输掉健康，赢得世界又如何？对男人来说，最大的挑战是更好地照顾自己，最大的奖赏就是维持自己和家人的健康，该如何去做？这是男人一生都要回答的最重要的问题……

现代的孩子是幸福的，但不一定是快乐和健康的，我们辛苦种下的瓜也可能收获的只是豆。旨在提高孩子社会和身体时代适应力的健康教育必不可少，这包括相关健康知识和基本生活技能、建立较好的人格、自信、自尊和自立……

岁月可以弄皱我们的皮肤，而丧失生活的热情却会弄皱我们的灵魂。老人为“乐龄人”，对于一颗永远年轻的心来说，即使“近黄昏”，也可“夕阳无限好”……

癌症是一种生活方式疾病，80%的癌症都是由不良生活方式引起的，也就是说是我们自己选择的折磨。抗癌从建立健康生活模式做起，从每天的衣食住行做起，从保护生态和环境做起。

作者介绍:

目录:

[健康忠告 下载链接1](#)

标签

评论

[健康忠告 下载链接1](#)

书评

[健康忠告 下载链接1](#)