

# 健康真相日历2020



[健康真相日历2020\\_下载链接1](#)

著者:企鹅医生

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2019-9

装帧:精装

isbn:9787571002602

- 97%的朋友圈不知道，医生也在读的健康真相。
- 400万粉丝医疗大V倾力打造，铲除谣言，全方位提升对谣言的“免疫力”，为健康保驾护航！
- 图文相结合的形式，企鹅医生原创科普漫画+简单易懂的内容，让知识自带表情包，使健康知识不再生硬乏味，为大众传播可靠的医学、健康信息。
- 读科普，看漫画，破谣言。一日一页，皆为真相，让你一目了然，熟记于心。
- 经典日历造型，精美烫金工艺，环保全彩印刷，办公、自用、送礼都相宜。

有关健康、养生的各种“偏方”“绝招”“传言”当前活跃于各大信息门户。酒能暖身、牛奶助眠、吃猪蹄美容、高血压没症状就不用吃药、接种疫苗有副作用……这些健康谣言与日常生活密切相关，又让公众真假难辨。令人担心的是，有些谣言传播的所谓“养生窍门”，实则对身体健康有害；一些“治疗偏方”实际上中断了患者正常的诊疗过程，甚至耽误了病情，危及生命。这本知识严谨又妙趣横生的“硬核”2020健康日历，366条健康科普涵盖生活起居、医疗急救、合理用药、运动健身、心理健康、常见病防治、养生保健、健康误区等丰富内容，366天一日一页，让更多的人擦亮双眼、相信事实、掌握健康的真相，让科学知识成为健康养生的主导，铲除谣言，走出焦虑，远离疾病，更久的守护健康，堪称家中不可或缺的“宝典”。

## 作者介绍:

企鹅医生作为腾讯医疗健康的核心战略布局，是致力于为广大用户提供一站式健康服务的平台，覆盖全国2万多家医院、国内知名医生集团，拥有全国超过43万三甲医院的专家库。企鹅医生公众号有400万+粉丝，其医学团队编写的科普医学漫画和文章、十万多篇医生推荐的患教资料年阅读量9亿+次。本着科学求真的态度，用原创文字+漫画的科普方式为大众传播可靠、有趣的健康信息，因通俗易懂而广受欢迎。

## 目录:

[健康真相日历2020 下载链接1](#)

## 标签

日历

健康

## 评论

说是一本科普书，里面还有很多漫画，而且还能当日历，实在是太划算了。

内容很丰富啊，每天一页，一年360个健康知识，很适合我啊。

有时候不高兴去看一些养生的书，日历就很好啦，每天一页看起来也轻松不累。

以前买过故宫日历，很喜欢里面的画。今年换了买一个养生健康的日历。不一样的风格，但是很有趣也很有用。

这本日历书设计非常精美。每天看到都心情美美哒。

拿到手，做工好精致，图案也很可爱，非常喜欢，明年可以用啦！

真的是非常实用的一套日历。读科普，看漫画，很有趣。

2020年的日历，闰年366天，每天一个小知识，一目了然。

一天一个新的健康知识，有些知识就连医生也不太了解，很适合不懂这方面的读者。

这本书非常适合在办公室久坐的工作人员，一看到书就会想起来运动运动。

-----  
有关健康的讨论有很多，但有些根本不可信。这本书帮你铲除谣言。

-----  
现在有太多的关于养身的谣言了，看这本书，破除谣言，增长知识，很好。

-----  
每一年我都会买一本日历书，把每天的待做清单列在上面。非常方便。

-----  
太可爱的日历了，有q的插图，还有健康知识，值得买。

-----  
色彩丰富，制作精美，内容丰富有趣，很生动，也容易记得住。

-----  
看到一个医疗大v在推荐这本书，买来瞅瞅，果然很nice。

-----  
这本日历书很有仪式感，让我的每一天都活的非常充实。

-----  
说实话，这样的日历我都不舍得撕下来，太精美，太喜欢了，还很有用！

-----  
每天一个健康真相，可以全方面提高读者的谣言免疫力，真正做到养生健体。

-----  
绝对是不一样的日历，太有趣了，图案很可爱。还有健康知识。

-----  
[健康真相日历2020\\_下载链接1](#)

# 书评

---

[健康真相日历2020 下载链接1](#)