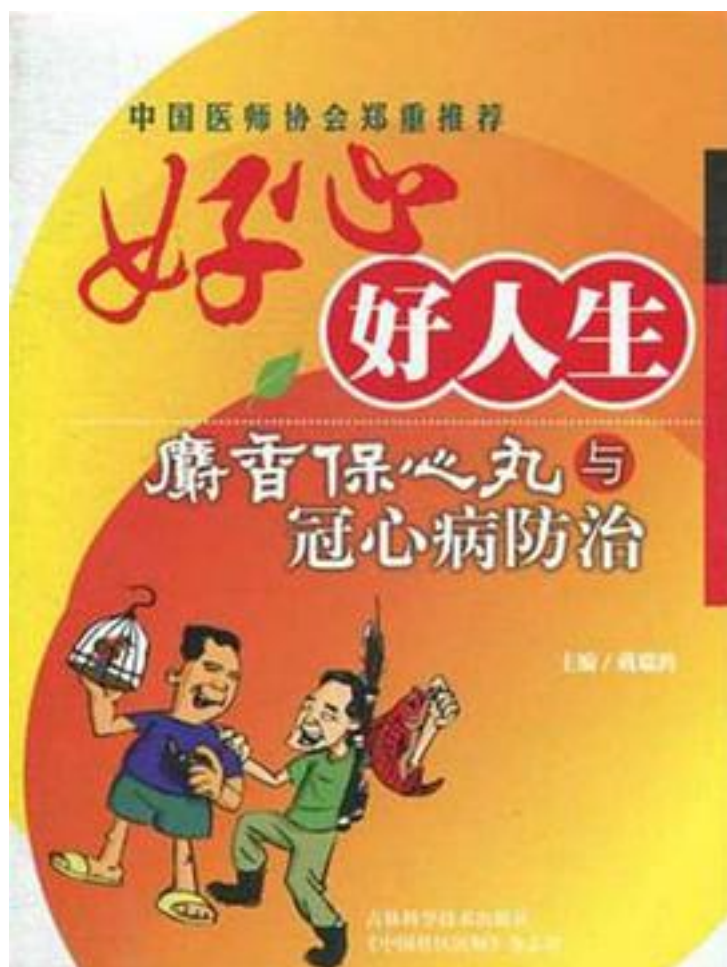


好心好人生



[好心好人生_下载链接1](#)

著者:戴瑞鸿 编

出版者:

出版时间:2006-8

装帧:

isbn:9787538433494

《好心好人生:麝香保心丸与冠心病防治》内容简介：健康是金，健康是宝贵的财富，通过良好的生活规律、科学的膳食、积极的体育锻炼等能减少或避免不少疾病的发生。

这个普通的道理虽然很浅显，但要按照道理去做并不是很容易的事情。譬如冠心病，现在生活水平提高了，各项医疗技术水平更是明显提高，但我国的冠心病发病率、住院率为何也明显增高呢？发病率上升除与人口老龄化、人们生活节奏加快、精神压力大、学业紧张等因素有关外，与一部分人对冠心病重治疗轻预防有关，缺乏正确的健康预防干预，真正要把健康是金理解，并落实到每一个人的行动中，绝非易事。

现在一些慢性病如冠心病、癌症、脑血管疾病等成了健康的主要杀手，而这些疾病的发生与死亡原因，主要是生活方式不良造成的，如酗酒、吸烟、不合理饮食习惯及缺少体育锻炼等。美国在20世纪70年代就兴起了健康教育，从而大大地降低了心肌梗死和脑梗死的发病率和死亡率。例如美国从1963～1980年，这两种疾病的死亡率发生了惊人的变化，在55-64岁年龄中，心肌梗死的死亡率下降了38%，脑梗死的死亡率下降了52.9%。继美国之后，其他发达国家也陆续实施了健康教育，均获得同样效果，我国也正在不遗余力地开展健康教育。

健康是金，现在越来越多的人开始重视自己的健康问题，书店中健康类的书籍也非常畅销，《好心好人生》从两位退休老人对待疾病的不同角度出发，从正反两方面进行描述，同时在各个情节处穿插专家点评及小知识等，把冠心病的科普宣传生活化、故事化，让读者在不知不觉中就了解了健康生活的重要意义。社会在发展，我们不仅要追求长寿，更要追求健康，追求更高的生命质量。

作者介绍:

目录:

[好心好人生_下载链接1](#)

标签

评论

[好心好人生_下载链接1](#)

书评

[好心好人生_下载链接1](#)