

健康自我管理手册



[健康自我管理手册_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787309068160

《健康自我管理手册》是为了帮助参与健康自我管理小组的成员在活动中所要了解的一些知识和技能所编写的。它是在“慢性病自我管理”小组活动拓展为“健康自我管理”

活动以后编制的。所以，《健康自我管理手册》沿袭了“慢性病自我管理”的理论，以小组为平台，让组员针对一些相对共同的健康问题，通过共同享有和共同监督的形式，学会处理健康问题的方法，养成良好的健康行为，从而预防疾病，提高健康水平和生活质量。

作者介绍:

目录:

[健康自我管理手册_下载链接1](#)

标签

评论

[健康自我管理手册_下载链接1](#)

书评

[健康自我管理手册_下载链接1](#)