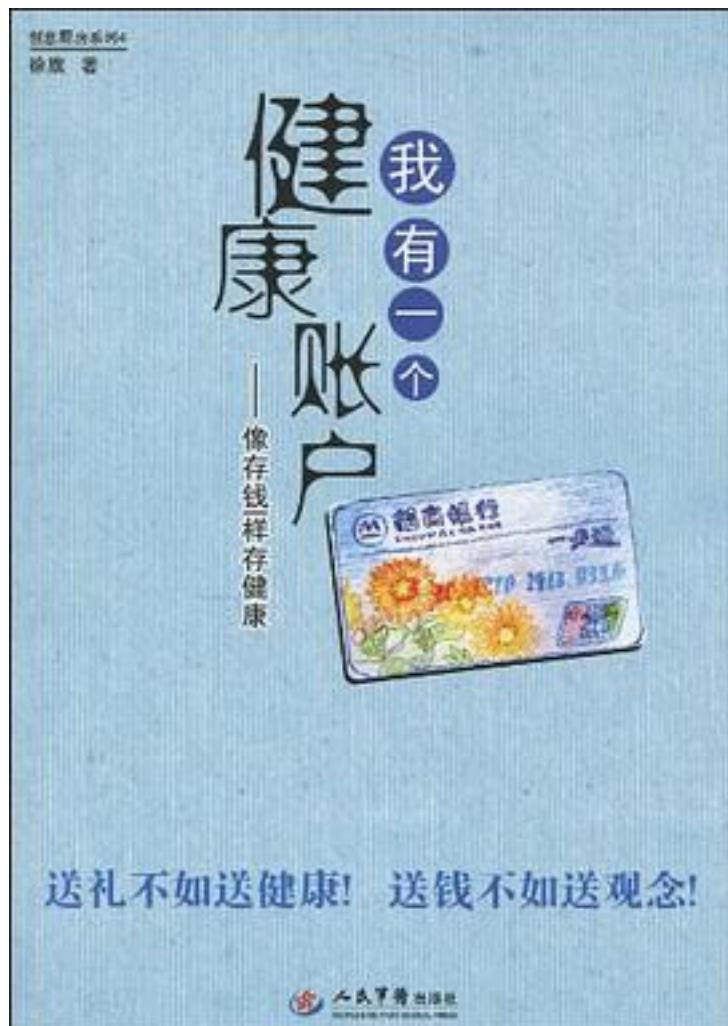


我有一个健康账户



[我有一个健康账户 下载链接1](#)

著者:徐旗

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787509134030

《我有一个健康账户:像存钱一样存健康》是一本“送健康”的健康书。《我有一个健

康账户:像存钱一样存健康》从经营人生的角度探索健康之道，提倡像存钱一样存健康。因为健康不同于医疗，它与生活方式、工作环境、心态、运动、饮食、保养、遗传、知识等综合的人生因素有密切关系，不要把自己的健康寄托于别人，而要“我的健康我做主”。如果健康出了问题，爱情、理想、家庭、婚姻、事业、乐趣等美好的事情都将变成空中楼阁。健康是需要大力投资的财产，不是取之不尽的免费资源。

《我有一个健康账户:像存钱一样存健康》的核心观念包括像存钱一样存健康的健康账户，探索因人而异的、易操作的健康方法。健康不仅仅是医学问题，健康就是生命的状态。希望通过《我有一个健康账户:像存钱一样存健康》能帮助大众建立科学的健康观念，养成关爱自己的健康习惯。但愿我们每个人左手健康宝典，右手健康账户，有病去医院，无病谈健康。

作者介绍:

目录:

[我有一个健康账户 下载链接1](#)

标签

科普

健康

评论

重在坚持

作者的理念很好，然而很多行为和观念都不敢苟同。

[我有一个健康账户 下载链接1](#)

书评

[我有一个健康账户 下载链接1](#)