

# 保健与防病常识



[保健与防病常识\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787509133361

《保健与防病常识》有三个鲜明特点：一是指导性很强。《保健大课堂》以医学辩证法为指导，着眼日常生活的自我保健、着眼与身体健康关联密切的诸多因素，深入浅出地阐述了饮酒、吸烟、饮食、睡眠、运动对身体健康的影响，简明扼要地分析了当代中老年人常见病的预防常识和早期症状，科学翔实，富有哲理，贴近生活，贴近实际，对于指导保健对象按照医学规律要求，规范科学的生活方式，增强自我调节身心、自我预防疾病的能力，把紧张工作和科学保健有机结合起来，做到健康工作几十年、幸福生活一辈子，确实具有很强的指导意义。

作者介绍:

目录:

[保健与防病常识 下载链接1](#)

标签

评论

保健大课堂系列教程 网址:<http://ebook.pmmp.com.cn>

---

[保健与防病常识 下载链接1](#)

书评

---

[保健与防病常识 下载链接1](#)