第一图书网, tushu007.com

<<预防疾病科学生活-家庭健康知>>

图书基本信息

书名：<<预防疾病科学生活-家庭健康知识精粹>>

13位ISBN编号：9787117092173

10位ISBN编号：7117092173

出版时间：2007-9

出版时间：人民卫生

作者：王陇德

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《预防疾病科学生活：家庭健康知识精粹》重点讲述了健康基本知识，告诉人们采取什么样的行为和生活方式才能真正维护自己的健康，以及在日常生活中，如何采取科学的、适宜的行动来保障自己的健康。
树立新的健康观，增强广大人民群众的自我保健意识，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁，推动全社会建立健康的生活方式，让大众的身体素质有一定程度的提高。

第一图书网, tushu007.com

<<预防疾病科学生活-家庭健康知>>

书籍目录

第一部分　健康新观念一、健康是什么健康是人生的第一需要，是社会发展的资源怎样才是健康世界卫生组织规定的健康标准是什么二、亚健康离我们有多远请您测一测，您属于亚健康吗人的灰色状态：亚健康亚健康有什么表现亚健康是怎样发生的如何走出亚健康三、人生的健康投资21世纪的健康理念：人生的健康投资10至18岁女性健康投资重点10至18岁男性健康投资重点19至40岁女性健康投资重点19至40岁男性健康投资重点41至60岁女性健康投资重点41至60岁男性健康投资重点60岁以上女性健康投资重点60岁以上男性健康投资重点第二部分　健康的生活方式第三部分　慢性并防治第四部分　家庭防病指南第五部分　健康饮食第六部分　运动第七部分　心理附表

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com