

<<健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<健康宝典>>

13位ISBN编号：9787535238139

10位ISBN编号：7535238130

出版时间：2007-9

出版时间：湖北科学技术

作者：沈原 编

页数：313

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>

## &lt;&lt;健康宝典&gt;&gt;

## 内容概要

古往今来，人们都有一个美好的愿望：永葆青春，健康长寿。尤其是在科学技术高速发展，人民生活水平日益提高的21世纪，温饱已不再是人们所担忧之事。困扰人们的问题是：怎样才能拥有高质量的生活？

怎样才能健康长寿？

作为医务工作者，我们早就立下了尽毕生精力减少人们的痛苦之决心。

在临床工作中，遇到了不少的患者，如果他们能懂得一点浅显的医学知识，知道一点养生之理，那么疾病也许与他们无缘，也许他们会享尽天年。

但是由于他们不懂得这些，受尽了病痛的煎熬，白白丧失了美好的人生……面对种种，我们觉得自己有义务宣传养生防病的道理，普及卫生保健知识，达到“防患于未然”的目的，于是写下了这本小册子。

但要把深奥的医学道理表达成通俗易懂的科普知识，实为一难事，它需要有清晰的思维和过硬的文学修养。

所以，由于水平问题，《健康宝典（附八式十六式太极拳VCD光盘）》难免会有一些不尽人意之处，敬请原谅。

《健康宝典（附八式十六式太极拳VCD光盘）》共分为四大部分，分别是健康积极的生活方式、用药之道、常见疾病、家庭急救。

“健康积极的生活方式”从精神、饮食、生活起居、形体锻炼等几方面论述了身心疾病和不良的生活方式是损害健康的重要因素，告诉人们怎样摒弃不健康的生活方式；怎样去追求健康的人生；什么样的食物和生活起居有益于健康；怎样去进行形体锻炼等。

注：随书附赠配套光盘。

<<健康宝典>>

书籍目录

健康积极的生活方式1 精神保养2 饮食卫生3 形体锻炼4 生活方式用药之道1 用药常识2 补药·补品3 偏方·验方  
常见疾病1 传染病2 呼吸道疾病3 心脏、血管疾病4 消化道疾病5 糖尿病6 骨代谢疾病7 肿瘤8 老年病  
家庭急救1 一般的急救常识2 常见急症的救护3 常见外伤的救治4 意外灾祸的急救5 动物咬伤的处理  
6 各种中毒的抢救附录

<<健康宝典>>

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>