

<<让健康永远伴随你>>

图书基本信息

书名：<<让健康永远伴随你>>

13位ISBN编号：9787538170580

10位ISBN编号：7538170588

出版时间：2011-8

出版时间：钱国樑 辽宁科学技术出版社 (2011-08出版)

作者：钱国樑 编

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>

<<让健康永远伴随你>>

内容概要

《让健康永远伴随你:健康与养生基本知识》讲述了健康养生的基本知识,分享了健康长寿、预防疾病、增强体质的一些经验。

内容包括:健康基本知识指南;健康十大基本要素;健康与疾病;自我保健知识;养生保健十项要求;人体九大系统等。

<<让健康永远伴随你>>

书籍目录

第一部分 健康是幸福之源一、健康基本知识指南二、健康十大基本要素三、健康与疾病四、疾病的内在因素与外在因素五、自我保健知识第二部分 科学养生之道一、养生保健十项要求二、养生之道与论理学说三、养生之道与养生之术四、养生要依靠幸福的法宝五、春夏秋冬养生知识六、现代养生四大法则七、握住健康的钥匙八、养生之道在于适可而止第三部分 人体器官抗衰老概说一、人体九大系统二、人体器官衰老退化时间表三、医学专家谈心血管病预防的五条防线四、中老年心血管病患者寒冷季节注意事项五、冬季要搞好保心护脑战六、测心率，知寿命长短七、抗衰老之路 世界五大长寿地区的八大长寿经验(一)知足歌(二)不气歌(三)科学睡眠三字经(四)养心谣(五)心脏养生歌(六)时辰养生三字经(七)长寿三字经(八)保健谚语

<<让健康永远伴随你>>

章节摘录

版权页：世界上没有任何事物比健康更重要、更珍贵。

健康是金子、第一财富、幸福资源。

健康知识人人需要，在健康而前人人平等，无论地位、权利、功名、利禄、财富都无济于事。

要让健康永远伴随着你，你必须懂得健康基本知识，学会自我保健方法，始终把健康这把金钥匙掌握在自己手中。

健康来自：父母的遗传基因，清新的自然环境，平静的心理状态，良好的生活方式，科学的体育锻炼

。健康就要乐观、节食、运动、有序，始终保持心态好、睡好觉、吃素食、常运动、喝绿茶、不劳累.不要忘记笑口常开，健康常在。

心态好。

天天要有个好心情，笑对人生。

人的一生会经历很多事，认识很多人。

要淡泊生活，将名利置之度外。

尊重历史，面对现实，迎接挑战，笑对人生，站得高，望得远，想得开，乐观大度，振作精神，勤奋学习，踏实工作，使生命的意义在于求索、奋进、奉献，这是健康之道的精髓。

<<让健康永远伴随你>>

编辑推荐

《让健康永远伴随你:健康与养生基本知识)》健康是人生的第一财富、最大的幸福，也是幸福之源。有健康的人，便有希望；有希望的人，便有一切。

<<让健康永远伴随你>>

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>