

<<健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<健康忠告>>

13位ISBN编号：9787540650032

10位ISBN编号：7540650036

出版时间：2002-1

出版时间：广东教育出版社

作者：洪昭光

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>

## <<健康忠告>>

### 内容概要

《健康忠告》的主要内容是：一种健康的生活方式，能使你健康长寿直到120岁，21世纪的“手抄本”，在民间共流传68种版本。

如果你正年轻，希望快乐和健康地活着，请读此书；如果你已经老了，仍希望健康并且长寿，请读此书；如果你贫穷，买不起昂贵的药品，请读此书；如果你富有，却不健康、不快乐，请读此书。

## <<健康忠告>>

### 书籍目录

代序：小康社会的健康忠告——本书的出版缘起及编辑小识

上篇 观念篇

- 1 只要观念方法得当，人应该活到120岁
- 2 病多不是因为钱多，是因为卫生保健知识不够多
- 3 许多人不是死于疾病，而是死于无知
- 4 昂贵的高科技医疗手段，远远不如廉价的预防来得好

.....

中篇 修身篇

一、人人遵守版

- 1 合理膳食十个字：一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑
- 2 一：一袋牛奶振兴一个民族
- 3

<<健康忠告>>

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>