

<<抗病王>>

图书基本信息

书名：<<抗病王>>

13位ISBN编号：9787807281047

10位ISBN编号：7807281049

出版时间：2005-9

出版时间：广东经济出版社

作者：肖斌权

页数：252

字数：135000

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>

<<抗病王>>

内容概要

一个人、一个家庭的健康安全，涉及许多因素，其中有三件要事不可不知、不可不做，这就是防护食物中毒，防护生活污染，注重营养抗病。

许多读者可能会说，我们非常重视健康安全，但是我们深感无奈。

是的，我们每天面对着的生活实际让人颇为无奈：接连不断的食物中毒事件，防不胜防的、有毒有害的假冒伪劣产品，无所不在、有形无形的环境污染，形形色色、越来越多的都市病等等。

这一切既是社会进步的副产物，同时又与政府的行政作为和监管力度有着很大关系。

从个人的角度来说，有些事是不可抗拒的，也是无能为力的。

比如说我们不能不呼吸空气，不能不购买食物，不能不使用各种生活用具和用品，不能不穿衣服。

然而，当社会中有太多的危害健康的因素存在时，人们避无可避、防不胜防，自然就会产生无奈感和不安全感。

因此，给广大市民一个健康安全的生活环境，毫无疑问是各级政府责无旁贷的重大职责。

那么个人有没有责任？

当然有责任。

首先，你不能无知。

许多人对健康安全感到无奈，事实上与个人无知的关系更大。

无知是健康最大的敌人。

如果你不仅是在意识上重视健康安全，而且能够用健康生活的科学知识来武装自己，并且能够持之以恒地运用到日常生活的点点滴滴之中，形成许多健康生活好习惯，那么你不仅在很大程度上为你自己、你的家庭营造出一个健康生活小环境，你同时也为整个社会的大环境的更健康、更安全，贡献了一分力量。

比如说你不帮衬无证摊贩，有害健康的假冒伪劣产品就会失去市场；你拒绝使用一次性用品，城市垃圾产量将大幅减少，环境污染也将大大减轻；你少开私家车，多利用公共交通工具，就可以减少能源的使用，减轻城市的大气污染和噪音污染；你不随地吐痰、不吸烟，就可以大大减少对自己、对他人的健康危害，如此等等。

事实上个人生活、家庭生活的健康水平是最具有关键意义的。

社会环境再好，如果个人是“健康盲”，结果还是不健康。

因此，了解和掌握防护食物中毒，防护生活污染，注重营养抗病的有关知识，提高个人和家庭的健康知识素养和健康生活水平，在当前对于广大市民来说是最急需、最有用的。

但是，让我们感到意外的是，在极其丰富的图书市场中，你很难找到防中毒、抗污染的健康知识读物，就算找到了也不好读，通篇的专业术语和化学符号，老百姓要看懂是有障碍的。

这种读者急需而市场稀缺的状况，促使我们编写了这三本书。

我们的编写意图有三点：一是满足市民对健康安全的迫切需求，提供读者急需了解和掌握的健康知识，重点是防护食物中毒，防护生活污染的知识；二是消除阅读障碍，力求通俗浅显，务必让读者看得进、看得懂、愿意看；三是彻底实用化，所有绪论、概论、开场白一类的套话、废话一律取消，开门见山，直奔主题，重点回答“怎样做”。

通过这三点，我们希望这三本书真正能够帮助读者增加健康安全知识，提高自我保护能力，增进身体健康和家庭幸福。

倘如此，则是我们的最大欣慰！

<<抗病王>>

作者简介

肖斌权，国家预防医学专家、著名公共卫生教授。
他特别关注现代科学文明与人类的健康，研究范围广泛、具体。
他所探索的预防医学领域正是当今人们异常关心的科学。
这位贡献型专家，曾著述一系列《健康与你》丛书，获得广大读者的欢迎。

<<抗病王>>

书籍目录

防癌抗癌营养优选 健康，从第一杯绿茶开始 番茄一定要吃 人体健康与足下大地相通 越“臭”越健康 超级蔬菜家族 离人类越远越好 心血管健康营养优选 爱上葡萄 大海深处的抗病营养 心脏科医生都在吃的保心丸 蔬果颜色中的健康密码 大力水手的神奇食物 伸出健康的橄榄枝 肠道健康营养优选 怀念贫困年代的健康饮食 用好细菌战胜坏细菌 少“吃醋”，多吃醋生活活力营养优选 细胞活力的催化剂 导演一出青春不老剧 你的坏脾气从何而来？

夜已深，你还在数羊吗？

谁动了你的好心情？

激活抗病免疫力 脑部健康营养优选 聪明叶片 记忆脂质 养脑浆果 要继续吃鸡蛋护肝清肺营养优选 肝净无毒一身轻 让肺更轻松地呼吸 眼部健康营养优选 生命诚可贵，光明价更高 女性健康营养优选 像琉球群岛的女人一样健康幸福 身为女性不再痛苦 女人更需要补钙 男性健康营养优选 尿流，像年轻时那样强劲 男性金属

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>