

《谁动了你的健康》

图书基本信息

书名：《谁动了你的健康》

13位ISBN编号：9787543645332

10位ISBN编号：7543645335

出版时间：2008-1

出版社：青岛出版社

作者：周传林

页数：202

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谁动了你的健康》

内容概要

这本《现代农家健康生活常识》由周传林主编，以通俗、简明而生动的文字。向农民朋友介绍养生益寿、疾病防治等健康常识，引导他们形成健康的生活方式和生活习惯，在勤劳致富的新生活中，远离疾病痛苦，拥有健康体魄，提高生活质量，《现代农家健康生活常识》是一本兼具科学性、实用性的知识手册和健康读本。

《谁动了你的健康》

作者简介

周传林，医学硕士，知名大从健康科普作家，在各类报刊发表健康科普知识小品1000余篇，出版大众健康类图书10余部。撰写的作品由于通俗易懂，文笔生动，具有很强的可操作性，也受到我国台湾地区读者的青睐，其繁体版权被台湾地区多家出版社抢购。

《谁动了你的健康》

书籍目录

第一章 会吃才健康——远离百病的饮食习惯第二章 会喝才健康——远离百病的饮用习惯第三章 会穿才健康——远离百病的穿戴习惯第四章 会住才健康——远离百病的家居习惯第五章 会行才健康——远离百病的旅游习惯第六章 会用才健康——远离百病的日用习惯第七章 会动才健康——远离百病的运动习惯第八章 会睡才健康——远离百病的睡眠习惯第九章 会养才健康——远离百病的养生习惯第十章 会医才健康——远离百病的用药习惯

《谁动了你的健康》

编辑推荐

生活方式疾病与传染病不同，因个人不健康行为造成的疾病是不能用疫苗、药物等来预防的，而且每一种不良习惯对健康都有多种危害。因此，养成良好的生活习惯，健康的生活方式，不但可防患生活方式疾病，降低其发病率和死亡率，还可提高生活质量。鉴于此，我们从树立科学的健康理念出发，精心编写了这本《现代农家健康生活常识》。本书由周传林主编，围绕生活习惯这一重大主题，从饮食、饮水、穿戴、家居、旅游、日用、运动、睡眠、养生、用药十个层面逐一提醒人们哪些生活习惯是健康的，哪些生活习惯是不健康的，指导人们从生活习惯上把好一道道的防病关口。

《谁动了你的健康》

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:www.tushu000.com