

《健康新起点》

图书基本信息

书名：《健康新起点》

13位ISBN编号：9787506728898

10位ISBN编号：7506728893

出版时间：2004-4

出版社：中国医药科技出版社

作者：陈汉汛 编

页数：540

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

《健康新起点》

内容概要

《健康新起点》主要从两个大的方面系统地提出中老年人保健的基本思路，一方面是中老年人的健康生活，另一方面是中老年人的健康保护。

本书从中老年人的特点出发，提出了21世纪最新的健康理念、健康价值、健康标准，以“三维保健法”为主线，提出了一套全新的系统、全面、立体保健的思路和方法，读后让人耳目一新。

“三维保健法”将社会科学与医学科学结合起来，以系统方法研究中老年人保健，以物质生活、精神世界和习性运动为三大基本线索，以简朴自然、乐观开放、中庸之道为中老年人保健的三项基本要求，从衣、食、住、行、环境、心理、情感、德行、习惯、运动、性生活等方面，对中老年人的养生和保健作了较全面的介绍，既有理论上的阐述和诠释，也有具体食谱、方剂、方法、宜忌的介绍，观点明了，文字通俗，内容实用，可读性强，好懂易记，好学易做，很便于中老年人阅读、把握和操作。

在中老年人的健康保护方面，本书开出了健康促进处方及家庭护理的方法，很便于中老年人具体操作。有助于中老年人在日常生活中积极预防疾病的发生和促进疾病的康复。

全书取材得当，文字叙述清楚，读起来朗朗上口，具有较强的可读性，中老年难得的一本必备读物。

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