

《和谐与健康长寿》

图书基本信息

书名：《和谐与健康长寿》

13位ISBN编号：9787030089571

10位ISBN编号：703008957X

出版时间：2001年01月

出版社：科学出版社

作者：李玉玺

页数：324 页

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

《和谐与健康长寿》

内容概要

本书围绕当今社会“竞争事业、追求生活”这一现代社会文明的主题，根据联合国最新的医疗保健模式和健康标准，从系统工程的角度，详细阐述了在现代信息社会里，人们应当如何去和谐社会、和谐自然、和谐饮食、和谐家庭，在和谐中加强自我保健。书中列举了许多符合实际、简单易学、功效显著的养生方略，对提高生活质量、延年益寿有较大帮助。本书立意新、科学性、实用性和可操作性强。可供具有初中以上文化水平的广大读者阅读。

书籍目录

- 一、心境快乐需要社会和谐
- (一)坚持生命高质量，健康长寿有保障
- 1.人生观和谐是健康长寿的核心
- 2.理想高远为健康长寿导航
- 3.信念永恒是健康长寿的灵魂
- 4.意志坚定是健康长寿的保障
- (二)生命本质是奉献，和谐自己保平安
- 1.驾驭自我保持头脑常清
- 2.节制私欲保持自律自重
- 3.坦荡豁达为健康长寿护航
- 4.调适心情激发健康潜能
- (三)人际关系有奥妙，掌握要领去烦恼
- 1.坚守人

《和谐与健康长寿》

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