

# 《健康自己做主》

## 图书基本信息

书名：《健康自己做主》

13位ISBN编号：9787880158489

10位ISBN编号：7880158480

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康自己做主》

## 内容概要

钮文异教授，北京大学医学部社会医学与健康教育系副主任，硕士生导师。中国健康教育协会理事、卫生部保健局健康教育专家组成员、北京市健康教育协会常务理事、《中国健康教育》杂志常务编委。荣获全国科普工作先进个人奖、北京市教育创新优秀标兵。多部医学著作和论文获全国十佳“优秀作品奖”、预防医学会优秀论文奖、首届中国健康传播论坛十佳论文奖、优秀科技图书二等奖、国家图书奖特别奖。本碟由他主讲。内容涉及健康饮食、健康心理等方面。

## 书籍目录

- 第一集 职场丛林，健康是金
- 第二集 不治不防，越治越忙
- 第三集 生活方式，健康基石
- 第四集 膳食营养，多样适量
- 第五集 膳食口诀，进食易学
- 第六集 职场三餐，时季应变
- 第七集 膳食锦囊，告别肥胖
- 第八集 饮食忠告，预防三高
- 第九集 明明白白，饮食防癌（一）
- 第十集 明明白白，饮食防癌（二）
- 第十一集 锻炼不难，有氧安全
- 第十二集 健身方案，简便多选
- 第十三集 嬉笑怒骂，戒烟有法
- 第十四集 限量饮酒，健康之友
- 第十五集 科学知识，远离艾滋
- 第十六集 压力职场，心理健康
- 第十七集 解密心灵，化解困境
- 第十八集 人有千面，解压随变
- 第十九集 溯本求源，解压方案
- 第二十集 健康钥匙，如虎添翼

# 《健康自己做主》

## 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](http://www.tushu000.com)