

<<健康树>>

图书基本信息

书名：<<健康树>>

13位ISBN编号：9787106021344

10位ISBN编号：7106021342

出版时间：2004-03

出版时间：中国电影出版社

作者：刘富海

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>

<<健康树>>

内容概要

近年来，随着生活水平的提高，因为不良饮食习惯、睡眠习惯、精神紧张、运动量不够等不健康的生活方式使自己添病的人越来越多。

首都专家医疗体检队近日为一家集团公司进行体检，发现934名职工，有80%左右出现各类生活方式疾病，其中高血压、高血脂、糖尿病居多，发病年龄大大提前，30-40岁就开始患上“老年病”。

国内外的社会调查都表明，在人类死亡原因中占了近50%的是不健康的生活方式。

如抽烟、酗酒、吸毒、赌博、不良性行为、睡眠不足、居住空间狭小、生活节奏过快、生活无规律、缺乏体育锻炼等都是人类健康的“黑色杀手”。

此外，人际关系淡化、人际交往减少、情感贫瘠、精神空虚、金钱与利益的诱惑、婚姻家庭破裂导致的精神创伤等，也是对人身心无形的摧残。

专家说，没有疫苗可以防治糖尿病、高血压、心脑血管疾病和癌症，健康的生活方式是最好的预防。

本书从饮食、睡眠、运动、居住、装扮、出行、心态、习惯、性生活等方面一一阐述生活方式与健康的关系，特意突出各种生活方式病的由来和防治，对各种常见病提前显现的讯号给以解说，真正做到，一册在手，万事无忧!

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>