

<<习惯与健康>>

图书基本信息

书名：<<习惯与健康>>

13位ISBN编号：9787117053921

10位ISBN编号：7117053925

出版时间：2003-4-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：宋为民,宋在兴,周坤福

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>

## <<习惯与健康>>

### 内容概要

本书将从科学的角度告诉你在日常生活中应该养成哪些好习惯、怎样养成，也告诉你生活中坏习惯对健康的危害，怎样改正。

还告诉你那些长寿、高寿者是由哪些习惯促成的。

有些名人若不是坏习惯从中作梗，一生将会更加辉煌。

21世纪是“健康世纪”，要实现“大健康——健、寿、智、乐、美、德”六字人生最佳境界，每个人都有必要对习惯作些研究，你可以不去争名夺利，你可以知足常乐，但你在健康的问题上却不能放弃，不能“知足”。

你可能很成功，你可能很富有，但你仍需养成好习惯。

活得长、活得健是应该追求的，那么，你就不能不注意生活习惯！

医学泰斗吴阶平院士，在他一生的从医及自我保健，尤其是为他人保健，包括在为毛泽东等领导人保健的长期实践中，总结出—条健康长寿的至理名言，让我们牢记他的这句说话：“有意识地培养有利于健康的好习惯，下决心戒除不健康的坏习惯，这是最好、最有效的养生之道”。

## <<习惯与健康>>

### 书籍目录

#### 一 习惯与健康的关系

##### 1 什么叫习惯

##### 2 什么叫生活习惯与生活习惯病

.....

#### 二 坏习惯对健康的影响

##### 1 生活不规律

##### 2 失眠服药成习

.....

#### 三 好习惯是健康的保证

##### 1 养成定时觉醒的习惯

##### 2 养成早睡早起的习惯

.....

#### 四 如何养成好习惯，纠正坏习惯

##### 1 健商 新世纪自我保健的钥匙

##### 2 图舒服的习惯导致“人找病”

.....

#### 五 哪些习惯对健康有利 良习利康寿举隅

##### 1 散步的习惯

##### 2 午睡的习惯

.....

<<习惯与健康>>

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:<http://www.tushu007.com>