第一图书网, tushu007.com

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

图书基本信息

书名：<<相约健康社区行巡讲精粹>>

13位ISBN编号：9787117056922

10位ISBN编号：7117056924

出版时间：2003-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：王陇德

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

第一图书网, tushu007.com

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

内容概要

从北京到全国，从城市到乡村，“学习科学，拥有健康，享受生活”，这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题，这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

最新的健康概念，最科学的保健方法，最佳的生活方式，最权威的健康指南。

本套书为中央文明办、卫生部特聘的全国著名的健康教育专家——即“首席专家”在全国进行健康教育巡讲的精粹。

全套书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

当今社会，健康成为人们的一种追求和时尚。
但是，什么是真正的健康？
采取什么样的行为和生活方式才能真正维护身体的健康？
在日常生活中，如何采取科学的、适宜的行动来保障自己的健康？
在这方面还有许多需要研究的问题和需要广泛传播的知识。
在一些现代科学研究的基础上，本书力求从以下三个角度回答保健和健身的一些实际问题：体育与医学结合的角度，常见和实用的角度，以及科学原理的角度。

保健活动涉及许多方面，体育和卫生是其中两个重要方面。
单独任何一方面指导，均不可能达到完满的保健效果。
在体育健身，特别是如何选择锻炼方式，是耐力运动好，还是力量型训练适宜等方面，体育健身专家知识较为丰富。
因此，必须把这两方面知识相结合，才能正确地指导保健行为。

健身一一种实践行为，健身过程中会遇到很多实际问题。
本书旨在回答一些常见问题，并提出若干有操作性并易于掌握的有效方法。

从说理的角度出发，对不适当的保健行为和应该采取的保健措施说明科学依据。

第一图书网, tushu007.com

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

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