

<<生活方式与身心健康>>

图书基本信息

书名：<<生活方式与身心健康>>

13位ISBN编号：9787216034029

10位ISBN编号：7216034023

出版时间：2002-07

出版时间：湖北人民出版社

作者：洪昭光

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>

## <<生活方式与身心健康>>

### 内容概要

这本小册子的主要内容，是原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、国家心血管病防治科研领导小组副组长洪昭光教授在中央军委、中央组织部、中央宣传部、中央党校等机关团体数百场健康知识讲座的结晶。

他的讲座深入浅出、通俗易懂、融会了大量生活事件、从医经历、实用口诀、调查数据、经济核算及人生体验，把健康生活、延年益寿的道理说得生动明了、简便易行。

全文闪烁着科学的辩证思想。

<<生活方式与身心健康>>

书籍目录

- 一 生活方式与身心健康
- 二 高血压防治实用策略
- 三 高血压自我诊断法
- 四 家庭健康食谱
- 五 顺应生物钟

<<生活方式与身心健康>>

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>