

<<健康人手册>>

图书基本信息

书名：<<健康人手册>>

13位ISBN编号：9787509104651

10位ISBN编号：7509104653

出版时间：2006-10

出版时间：人民军医出版社

作者：陈珊珊

页数：242

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>

## <<健康人手册>>

### 内容概要

《健康人手册》是迅速提高“健商”的完全讲义。书中健康教育专家从科学保健的角度介绍了怎样衡量、自测健康状况和身体素质；怎样了解自己患某种疾病的可能性有多大，怎样预防；怎样把握生活中的细节，按照健康人的标准不断修正自身的健康状况；怎样挡住生活中的健康杀手，怎样做好健康投资和健康储蓄，提高生命和生活质量，达到健康长寿的具体方法。

<<健康人手册>>

书籍目录

第1章 健康——每个人的宝贵财富一 健康的十条标准二 身心健康“五快”和“三良好”三 你的心理健康吗四 改变你“消极的”基因五 把健康当做人生最大的投资第2章 你对自己的健康状况了解多少一 如同魔咒一般的“家族性疾病”二 你患心脏病的可能性有多大三 你患糖尿病的可能性有多大四 你患癌症的可能性有多大五 你患骨质疏松的可能性有多大六 你患乳腺癌的可能性有多大七 你患宫颈癌的可能性有多大八 你患前列腺癌的可能性有多大第3章 谁偷走了你的健康一 舒适中的健康杀手二 娱乐中的健康杀手三 自我制造的健康杀手四 你身边的几个看不见的健康杀手五 警惕外来健康杀手六 揭开饮食杀手的神秘面纱第4章 挡住杀手，轻松活到一 长寿者生活大揭秘二 吃出健康长寿三 专家给你推荐健康食品四 怎样自制“低血糖”生成指数“食物”五 食物加工有讲究——哪种烹饪方法最有营养六 一日三餐怎么吃七 正确饮水保健康八 活到，四季“衣食住行”有讲究九 快乐生活、轻松工作，保持良好的心态十 科学运动保健康十一 规律的生活和起居十二 追求和谐的性生活十三 善待自己，呵护健康十四 生病时要及时看医生，不要自行乱服药第5章 了解疾病常识，关注身体健康的晴雨表一 了解疾病常识二 身体的异常变化——疾病的晴雨表第6章 体检——把握生命的每一步一 何时开始体检二 聪明选择体检医院三 检检结果告诉我们什么

章节摘录

五把健康当做人生最大的投资 一个健康的身体是提高生活质量的重要保证。现代都市快节奏的生活无时无刻不在向人们的身体提出挑战。健康问题实际上是每个人长期面临的问题，所以，应该用一种长远的眼光来看待自己的健康和生活。从现在开始，你就需要开始健康的投资，并且要把健康当做人生最大的投资！

1. 把握生活的细节 健康就像是一个总想和人们玩捉迷藏游戏的顽皮孩子。看起来，你总是捉摸不透它会隐藏在哪里。但其实，健康的秘密就藏在那些平淡琐碎的生活细节当中。只要你稍加注意，就能在不知不觉间提升自己的健康水平。

.....

## <<健康人手册>>

### 编辑推荐

现代生活节奏越来越快，各方面的压力越来越大，如何让自己在这样的环境下保持健康的身心状态，让生活充实而快乐？

！

其实，健康的秘密就藏在平淡琐碎的生活细节里，只要你稍加注意，就能在不知不觉间提高你的健康水平！

<<健康人手册>>

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>