

<<无烟是福>>

图书基本信息

书名：<<无烟是福>>

13位ISBN编号：9787509106655

10位ISBN编号：7509106656

出版时间：2008-5

出版时间：人民军医出版社

作者：臧英年

页数：380

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>

<<无烟是福>>

内容概要

本书作者美籍华人臧英年教授在中国和海外义务从事控烟工作十六年，他持之以恒地宣讲控烟议题，发表控烟论著，提出控烟主张，并助人成功戒烟。

如今，他总结以往的成功经验，从理论和实践两方面着手，深入探讨如何从建立无烟家庭起步，进而扩大创建卫生健康、和乐幸福的无烟环境。

作者也提供了烟民戒烟和助人戒烟的必要知识和方法。

此书内容丰富、形式多样、图文并茂、发人深省，是推动中国控烟工作的良好读物，也是国内单位、家庭与个人为达到“无烟是福”的良好境界的称心益友和最佳助手。

<<无烟是福>>

书籍目录

第一篇 绪论 一、作者自定位 二、为何写此书 三、为谁写此书 四、如何用此书 五、如何读此书
第二篇 创建无烟家庭——奠定幸福根基 一、理由何在——创建无烟家庭的重要性 二、当前实况——推动“无烟家庭”的力度不够 三、实施步骤——创建无烟家庭的顺序和信条
第三篇 扩大控烟领域——控烟四面出击 一、建立无烟学校 二、建立无烟医院 三、建立无烟企业 四、建立无烟政府机构 五、部队推动控烟措施 六、餐馆旅馆推动控烟 七、创建无烟商店商场 八、公共交通工具禁烟 九、旅游胜地全面禁烟 十、农工大众控烟戒烟 十一、关键人群推动控烟
第四篇 吸烟的祸祸害——有百害而无一利 一、损害身体 二、连累家人 三、浪费金钱 四、丧失自由 五、缺乏修养 六、污染环境 七、减少生产 八、引发火灾 九、破坏资源 十、败坏风气
第五篇 吸烟者拖拖拉拉——纯粹是情不由己 一、“有理”是欺人骗己 二、“吸烟有理”的解读 三、拒劝是手段周密 四、怕戒是真情实理 五、犯病便后悔莫及
第六篇 戒烟的前前后后——要成功一鼓作气 一、戒烟成功的四个必经阶段 二、成功戒烟 有路可循 三、戒烟帮手 替代疗法 四、八幅提倡戒烟的作品
第七篇 助戒的方方面面——设身处地为人着想 一、烟民的心态和处境
第八篇 控烟的形形色色——采取有效的控烟的方式
第九篇 控烟促进了和谐——推动控烟收益多多
总结——一个控烟义工的期望
附录

<<无烟是福>>

编辑推荐

吸收《无烟是福》中的信息，欣赏书中的幽默，掌握书中的方法，体会书中的要义。回忆、发掘和检讨你以往吸烟得意，无烟折磨，戒烟犹疑和心情痛苦等种种情景。在阅读时主动推想，积极参与。

<<无烟是福>>

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>