

<<破解长寿密码>>

图书基本信息

书名：<<破解长寿密码>>

13位ISBN编号：9787534422027

10位ISBN编号：7534422027

出版时间：2007-2

出版时间：江苏美术

作者：刘克玲,戎东贵 主编

页数：216

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>

## <<破解长寿密码>>

### 内容概要

《名家讲稿》的作者不仅有健康教育专家，还有具有丰富经验的临床医生，长期从事教学、科研的专家，以及多年从事卫生管理的学者。

他们的特点是将深奥的医学专业内容，转化为一般群众能够看懂的科普作品，真正能使读者“一看就懂，一学就会，一用就灵”。

所以，《名家讲稿》的每篇文章都受到读者的欢迎。

许多读者来信反映说，他们“每期必看，一期不看心发慌”；还有不少读者看病时，手拿《名家讲稿》文章，以便更好地与医生交流。

最近，中国健康教育协会与《精品健康导刊》社合作，在有50余位专家撰写的100多篇“名家讲稿”的基础上整理结集，推出《百家健康讲坛》丛书。

丛书浓缩全国健康教育首席专家和其他著名专家的优秀演讲报告，撷取精粹，以飨读者。

这套丛书是广大人民群众防病治病的良师益友。

本书是丛书之一，让顶级专家教你破解长寿密码！

<<破解长寿密码>>

书籍目录

与健康手拉手——洪昭光南京精彩演讲录 洪昭光健康和生命掌握在自己手中——万承奎南京精彩演讲录 万承奎不活九十多就是您的错 赵仲龙漫谈中老年保健 黄煌细节决定活百岁 许冠生养生其实很简单 杨力少花钱也能找个好医生 赵仲龙

<<破解长寿密码>>

媒体关注与评论

书评中国健康教育协会会长殷大奎推荐序。

全国健康教育首席专家：洪昭光、万承奎等精彩亮相，顶级专家为您送来“健康大礼包”！

一流专家阵容，最新健康理念，实用健康大全，防病治病宝典。

如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。

一共就四句话，十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

这四句话，十六个字，能使高血压减少55%，脑中风、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平衡寿命延长10年以上，而且不花什么钱。

全国健康教育首席专家 洪昭光 世界上并无十全十美的疗法。

如果说一项成果已经完美到令人无法相信的话，那你最好不要真的相信了。

因为所有的药物都有毒副作用；所有外科手术，都具有一定的危险性和后遗症。

中国健康教育协会副秘书长 赵仲龙 早上吃好，中午吃饱，晚上吃少，一天营养收支平衡，可以防止肥胖，不得文明病。

换句话说，我们饮食配重应该是：“皇帝的早餐，大臣的中餐，叫花子的晚餐”。

全国健康教育首席专家 万承奎 高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。

南京中医药大学教授、博导、南京市人大常委会副主任 黄煌 将健康进行到底！

#### 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>