

## <<不生病的生活方式>>

### 图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787538856361

10位ISBN编号：7538856366

出版时间：2008-6

出版时间：赵广娜、宿春礼 黑龙江科学技术出版社 (2008-06出版)

作者：赵广娜，宿春礼 著

页数：477

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>

## <<不生病的生活方式>>

### 内容概要

生活方式决定健康，不良的生活方式导致各种疾病，而良好的生活方式是获得健康、远离疾病的最简便易行、最经济有效的途径。

为了帮助读者建立健康的生活方式，本书分别从饮食、运动、旅游、睡眠、心理健康、减压、排毒、服饰美容、家居生活、性健康等方面作了详细的、科学的指导，涉及了日常生活中可能遇到的各种健康问题，指出了错误的生活方式和它所导致的严重后果，并提供了具体的对策。

全书内容丰富，结构清晰，既为读者提供了非常全面的实用信息，也使读者能轻松快速地检索到自己想要重点阅读的健康指导。

世界卫生组织指出：生活方式是决定健康、长寿的最重要因素。

## <<不生病的生活方式>>

### 书籍目录

第一章 不良生活方式是疾病的温床第一节 都是生活方式惹的祸揭开生活方式的神秘面纱都是生活方式惹的祸走出生活方式误区第二节 远离“生活方式病”第二章 健康生活方式让你远离疾病第三章 吃得健康最关键第四章 喝得科学保健康第五章 运动健康新主张第六章 旅游健康伴你行第七章 睡眠健康妨百病第八章 心理健康才完美第九章 缓解压力,关注健康第十章 无毒一身轻第十一章 远离亚健康第十二章 培养好习惯,摒弃坏习惯第十三章 时髦服饰的健康隐患第十四章 健康美容才美丽第十五章 家电健康勿忽视第十六章 居室健康一点通第十七章 幸福生活要“性”福第十八章 一生的健康生活方式

## <<不生病的生活方式>>

### 章节摘录

第一章 不良生活方式是疾病的温床 第一节 都是生活方式惹的祸 揭开生活方式的神秘面纱 生活方式是指人类生命的活动方式，包括思维方式和行为方式。

从内容范畴上来看，生活方式的含义可分为广义的和狭义两种。

广义的生活方式是指在一定的社会条件下，为生活主体价值观所制约的满足其生存和发展需要的一切领域中的全部活动方式，包括劳动、物质消费、政治、精神文化、家庭及日常生活等各种方式。

而狭义的生活方式则不包括劳动、政治领域中的活动方式。

在不同的社会形态下，人们的生活方式具有本质的差别。

然而，任何一种形态的生活方式都不是孤立存在的，都是以往社会形态生活方式的继续，是历史文明的结晶。

生活方式除具有社会性和时代性外，还具有民族性和地域性。

不同的民族因历史、文化背景、风俗习惯和自然地理环境的差异，造就了不同的生活方式。

从时间阶段上来看，生活方式又可分为传统的和现代两种。

传统的生活方式指在自然经济形态下受传统的人生观、价值观制约的，并为传统的道德观所规范的生活方式。

而现代的生活方式则是与现代化的生产力和经济、社会相适应的，是有利于人们积极进取、全面发展的新型生活方式。

其具有以下特征。

(1) 高度发达的社会生产力和先进的科学技术环境，造就了一代具有相当高的文化技术素质和有别于其前辈价值观念的人，他们是现代生活方式的主要实践者。

## <<不生病的生活方式>>

### 编辑推荐

在物质生活越来越丰富的今天，生活方式在很大程度上决定着我们的健康水平。

《不生病的生活方式》就从生活方式入手，以浅显易懂、贴近生活的语言分别从饮食、运动、旅游、睡眠、心理、解压、排毒、生活习惯、服饰、美容、家电、居室、性爱、年龄等十几个方面的细节来关注您和您家人的健康，教您如何以健康、积极、和谐的生活方式远离疾病、永葆健康，掌握健康生活的金钥匙。

<<不生病的生活方式>>

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>