

<<洪昭光健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<洪昭光健康忠告>>

13位ISBN编号：9787540649821

10位ISBN编号：7540649828

出版时间：2002-8

出版时间：广东教育出版社

作者：洪昭光

页数：117

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>

<<洪昭光健康忠告>>

内容概要

《洪昭光健康忠告》(洪昭光在中直机关所作健康报告的最新版本)一书讲述了一种健康的生活方式,能使你健康长寿直到120岁,21世纪的“手抄本”,在民间共流传68种版本。在当代,似乎还没有任何一个学者的任何一部专业著作能像洪昭光教授的健康报告这样有如此多的传抄本和翻印本(据不完全统计,已达68种之多)。

早在20世纪70年代,洪教授便与华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”及“溃疡合剂”,曾3次荣获科研成果奖;其参与的中国心血管病监测、中国50万人吸烟调查、全国高血压调查、老年人生活质量及幸福度研究等八个重大科研课题,分别获得国家卫生部及北京市有关部门评定的科技成果奖达11项之多。

1992年,洪教授从中国心血管病权威医疗单位北京安贞医院副院长职位隐退之后,专心致志于中国人生活方式与健康的研究,在老年保健及预防医学的科普方面成果卓著、影响极大。

<<洪昭光健康忠告>>

作者简介

洪昭光，1939年生，福建人，毕业于上海第一医学院，80年代赴美国任访问学者两年，曾任国家卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，现为全国心血管病防治科研领导小组副组长，“英国剑桥国际名人传记中心”和“美国国际名人传记中心”名人录名人。

<<洪昭光健康忠告>>

书籍目录

1 代序：小康社会的健康忠告——本书的出版缘起及编辑小识
上篇 观念篇 观念可以改变人生。
深刻的道理，往往潜藏在浅显的语言之中。

以下这些观念非常朴素，但可以一语惊醒梦中人。

中篇 修身篇 去年我国的卫生资源消耗为6100亿元，占整个GDP的6.4%，如此浩大的医疗支出，许多是缺乏健康和医疗常识所导致的疾病造成的，及早听到三五句行之有效的醒世良言便可以一分钱不花地防患未然。

人人遵守版 老人专有版 下篇 养心篇 心态平衡比一切健康长寿秘方都管用。

最好的医生是自己，保持良好的心态，就是最成功的健康。

总结篇 健康七八九，无病胜富有。

百岁不是梦，长寿靠自重 附录：他构筑大众健康桥梁

<<洪昭光健康忠告>>

媒体关注与评论

一种健康的生活方式，能让你健康长寿直到120岁，21世纪的“手抄本”，在民间共流传68种版本

<<洪昭光健康忠告>>

编辑推荐

《洪昭光健康忠告》(洪昭光在中直机关所作健康报告的最新版本)是洪昭光教授健康报告中最新、最全的一个版本。

<<洪昭光健康忠告>>

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>