

<<大众快乐处方>>

图书基本信息

书名：<<大众快乐处方>>

13位ISBN编号：9787801713605

10位ISBN编号：7801713605

出版时间：2003-1

出版时间：大众文艺出版社

作者：杜宣新

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>

<<大众快乐处方>>

内容概要

作者杜宣新先生是一位科普工作者，自然医学研究员。
在职期间，曾被评为辽宁省优秀科普作者，省健康教育先进工作者，本溪市优秀新闻工作者。
他大力倡导快乐健康法的研究与普及，善于把高深的医学知识用科普的语言进行诠释，从而使该书有很强的趣味性、可读性、实用性，可满足各类读者不同口味的多种需求。

<<大众快乐处方>>

作者简介

杜宣新，原籍辽宁省建平县。

曾供职于《本钢日报》社。

1993年退休。

在职期间，曾获辽宁省健康教育先进工作者荣誉称号，辽宁省获奖科普作者，本溪市优秀新闻工作者

。多年来，他倡导并传播快乐健康法，著有《读书为乐亦养生》《生活方式与健康》《乐在收藏》等专著。

<<大众快乐处方>>

书籍目录

序言 求得快乐健身心第1章 提升快乐商数 决定快乐的因素 自测是否乐观者 智力因素与康乐 快乐本是心里想 选择快乐的思维 交友之乐 工作之乐 发现之乐 成功之乐 给予之乐 奉献之乐 好人一生都快乐 乐善好施以至乐 多做善事心生乐 夫妻宽容家常乐 快乐心情须自求 天天拥有好心情 心存内乐为珍宝 随时求乐自找平 快乐不属守财奴 快乐本是最高奖 第2章 智者乐相伴第3章 乐从玩中来第4章 健康来自笑第5章 寿向乐中寻

<<大众快乐处方>>

媒体关注与评论

书评娱乐经济时代的到来，使一个“玩”字已经成为时尚的口头禅。

玩，就是找乐儿，就是放松，就是自调，就是自保。

但是，如何实现呢？

我想，杜宣新先生的这本书，从生理、医理、药理、物理、哲理、情理等诸多方面科学地回答了大家共同关心的问题，相信对大众求乐健身一定会有现实的指导意义。

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>