

<<洪昭光健康养生精华集>>

图书基本信息

书名：<<洪昭光健康养生精华集>>

13位ISBN编号：9787802282698

10位ISBN编号：7802282691

出版时间：2007-2

出版时间：新世界出版社

作者：洪昭光

页数：224

字数：250000

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>

<<洪昭光健康养生精华集>>

内容概要

本书是凝集卫生部首席健康教育专家洪昭光教授多年健康养生理论方法的精华图文本全集图文解读轻松易懂，便捷指导你的健康生活——男人/女人/老人/小孩皆可适用的家庭保健必备全书。

它是为现代家庭量身定做的健康忠告，它将带来最有冲击力的21世纪健康生活新理念。

洪昭光教授的这本新书，全面分析大众群体健康问题的成因，并提供了丰富、精彩而切实可行的健康图文解析方案。

洪昭光教授告诉我们：要想健康快乐100岁以前没有大病，核心是把握好人生健康的“黄金阶段和培养良好的健康习惯”——男人、女人、老人、小孩——只要把握好这健康快乐的时光，就为自己事业的成功提供了可靠的健康保证，更为无限美好的人生风景打开了一扇窗口。

一书在手，就像手持一张健康快车的乘票。

登上健康快车和洪教授一起漫话健康，你就能健康快乐100岁！

<<洪昭光健康养生精华集>>

作者简介

洪昭光教授。

男，1939年生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于上海第一医学院，1981至1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

洪昭光教授现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师

<<洪昭光健康养生精华集>>

书籍目录

一、健康知识必读篇 健康与健康悖论 千金难买健康身 廉价的预防，无价的生命 有病不能自己看 观念要转变，时尚比健康 不要死于愚昧，不要死于无知 像心脏一样工作 像蜜蜂一样生活二、健康家庭必读篇 家是沙漠里的绿洲，风浪中的港湾； 家是人生的驿站，生活的爱窝 家还是夫妻间悄悄的心理诊所。

慢慢的人生路，没有比家更温暖的地方了。

家庭像一辆精细复杂的马车 一步错拉，一生错位 - - 莫让一步耽误一生 以孝敬父母为基准 - - 练就找“朋友”的火眼金睛 菜园、乐园、花园 - - 哪个是你心中的家园 话聊、牵手、爱窝 - - 家庭健康有三宝 健康生活三个“平” 管好你的盐勺子 出力出汗不出血，拼脑拼劲不拼命 - - 办公室人员常保健 工作讲究高效率 - - 少做多活是多，多做少活是少 过节别过累，放松别放纵 遵循人体“生物钟”，健康自然来三、健康男人必读篇 生活很严肃，现实很残酷 - - 男人死得越来越快了 男人哭吧哭吧不是罪 - - 其实男人更需要关爱 男人短命的四条原因 - - 不要赢了世界，失去自己 英年早逝错错错 健康意识，警钟长鸣 - - 不要高了知识，短了寿命 警惕男人的肚子 - - 腰带越长，寿命越短 女人和书 - - 男人的健康出路 细节决定健康 - - 注重生活中的细节 饮食男人 - - 男人健康吃出来四、健康女人必读篇五、健康老人必读篇六、健康儿童必读篇七、健康四大基石八、健康箴言

<<洪昭光健康养生精华集>>

媒体关注与评论

书评卫生部首席健康教育专家，中国老年保健协会副会长，联合国国际科学与和平周和平使者。2007年健康养生第一书。

凝结数十年来讲课精要，汇集五百万册畅销精华。

凝集洪昭光教授多年健康养生理论方法的精华图文本全集；本书图文并茂，解读轻松易懂，便捷指导你的健康生活，是一本男人/女人/老人/小孩皆可适用的家庭保健必备全书。

短暂的生命，繁杂的生活，必不可少的追求和欲望让人渴慕健康。

新时代有新时代的健康观，教人怎样健康，是门大学问。

洪昭光教授开讲座、写文章，普及健康知识，惠人多多，自然是健康学的专家。

文怀沙 著名国学大师 96岁健康老人 洪

昭光作为教育健康专家，他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。

经历了SARS的疫情之后，健康教育应该更全面、更细致地推广。

希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。

钟南山 广州呼吸疾病研究所所长 中国工程院院士

健康教育有计划、有组织、有系统和有评价的，核心是教育人们树立健康意识，养成良好的行为生活方式，形成一种健康的文化氛围。

通过健康传播者，当然这个传播者有个魅力地的效果是非常之大，能够产生一种洪流，洪昭光教授在这方面作了很多很好的健康教育工作，为城市社区形成很好的健康文化氛围。

钮文异 北京大学医学部公共卫生学院 副教授

我们需要更多“洪昭光”——近两年，随着医学模式的转变，已经有越来越多的开始关注人的因素、社会因素在疾病发生、治疗、转归中的作用，而洪昭光的科普讲座大行其道，正从需方证明了社会和群众对医学科普知识的渴求。

如果医生能利用各种场合，在医疗服务活动中，向群众和患者宣传相关知识，开展医学科普，肯定会受到群众欢迎。

在“全国科普日”到来之际，愿我们医疗卫生业出现千百个“洪昭光”，因为这是社会的需要，是群众的需要，也是我们自身发展的需要。

冯立中 健康报记者站站长

<<洪昭光健康养生精华集>>

编辑推荐

《洪昭光健康养生精华集》编辑推荐：卫生部首席健康教育专家，中国老年保健协会副会长，联合国国际科学与和平周和平使者。

2007年健康养生第一书。

凝结数十年来讲课精要，汇集五百万册畅销精华。

凝集洪昭光教授多年健康养生理论方法的精华图文本全集；《洪昭光健康养生精华集》图文并茂，解读轻松易懂，便捷指导你的健康生活，是一本男人/女人/老人/小孩皆可适用的家庭保健必备全书。

短暂的生命，繁杂的生活，必不可少的追求和欲望让人渴慕健康。

新时代有新时代的健康观，教人怎样健康，是门大学问。

洪昭光教授开讲座、写文章，普及健康知识，惠人多多，自然是健康学的专家。

文怀沙 著名国学大师 96岁健康老人洪昭光作为教育健康专家，他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。

经历了SARS的疫情之后，健康教育应该更全面、更细致地推广。

希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。

钟南山 广州呼吸疾病研究所所长 中国工程院院士健康教育有计划、有组织、有系统和有评价的，核心是教育人们树立健康意识，养成良好的行为生活方式，形成一种健康的文化氛围。

通过健康传播者，当然这个传播者有个魅力地的效果是非常之大，能够产生一种洪流，洪昭光教授在这方面作了很多很好的健康教育工作，为城市社区形成很好的健康文化氛围。

钮文异 北京大学医学部公共卫生学院 副教授我们需要更多“洪昭光”——近两年，随着医学模式的转变，已经有越来越多的开始关注人的因素、社会因素在疾病发生、治疗、转归中的作用，而洪昭光的科普讲座大行其道，正从需方证明了社会和群众对医学科普知识的渴求。

如果医生能利用各种场合，在医疗服务活动中，向群众和患者宣传相关知识，开展医学科普，肯定会受到群众欢迎。

在“全国科普日”到来之际，愿我们医疗卫生业出现千百个“洪昭光”，因为这是社会的需要，是群众的需要，也是我们自身发展的需要。

冯立中 健康报网站站长《洪昭光健康养生精华集》是洪昭光教授唯一独家亲笔授权全集版本，凝集了洪昭光教授多年健康养生理论方法的精华。

《洪昭光健康养生精华集》图文并茂，解读轻松易懂，便捷指导读者的健康生活，是一本男人、女人、老人、小孩皆可适用的家庭保健必备全书。

《洪昭光健康养生精华集》定价29.80元，并随书赠送洪昭光教授最新现场讲课VCD光盘，以及精美健康忠告台历。

<<洪昭光健康养生精华集>>

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>