

<<自我保健大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<自我保健大讲堂>>

13位ISBN编号：9787810605991

10位ISBN编号：7810605992

出版时间：2006-6

出版时间：第二军医大学出版社

作者：钱静庄

页数：291

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>

<<自我保健大讲堂>>

内容概要

《自我保健大讲堂》遵循“以人为本、关爱生命、健康第一”的宗旨，由常年活跃在自我保健大讲堂的资深医师、教师撰写。全书以崭新的视角，呈现给人们一种符合新世纪氛围的现代自我保健行为方式与技术。文章具有较强的可读性与权威性。文字通俗易懂、逸闻生趣、图文并茂、雅俗共赏，适合全社会广大人群阅读，也是《自我保健大讲堂》全体作者与编者向全社会奉献的一份健康厚礼。一册在手，超值享受。

<<自我保健大讲堂>>

书籍目录

一、健康与生活方式二、健康与生命特征三、健康与疾病预防四、道德修养与心理调适五、健康与保健常识附录1 上海市主要医学中心介绍附录2 一年健康早知道（健康日、卫生日、防病日一览表）

章节摘录

(一) 敲响现代社会的生命警钟 1. “健康”永远“第一” 小康不小
康，关键看健康。

“以人为本”，关爱生命，“健康”永远“第一”！

2004年，我国现行的宪法进行修改时，郑重地加上了“以人为本”4个大字。

而“以人为本”的核心问题是如何做到充分体现一种人人都来“关爱生命”的“人文意识”！

就是要求我们大家都来把“人”的“生命”看作是世界上最重要、最宝贵的东西！

现在世界上衡量一个国家“发达不发达”的因素很多，其中，国民经济的生产总值和国民的平均收入固然可以说明问题，而“国民的健康指数”更是一个重大的考察因素。

我国目前还是个“发展中国家”，但我国的国民经济的增长速度很快。

而与此同时，“国民的健康指数”也在飞速上升。

在秦、汉时期，国人的平均寿命期望值是18岁；1947年是35岁。

虽然翻了一倍，却花了整整两千年！

现在全国人民的平均寿命期望值早已超越75岁（上海人已达80.29岁的高水平），比1947年的35岁又翻了一倍多，却只花了60年不到的时间。

……

<<自我保健大讲堂>>

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>