

<<首席专家洪昭光谈健康快乐100岁>>

图书基本信息

书名：<<首席专家洪昭光谈健康快乐100岁>>

13位ISBN编号：9787117079686

10位ISBN编号：7117079681

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：洪昭光

页数：216

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>

## <<首席专家洪昭光谈健康快乐100岁>>

### 内容概要

本套书为中央文明办，卫生部特聘的全国著名健康教育专家——即“首席专家”在全国进行健康教育巡讲的精粹。

全套书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食，适量运动，平衡心理，常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟，耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，可称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

本书将由首席专家洪昭光为你谈健康长寿的知识。

## 作者简介

洪昭光，1939年生于福建厦门鼓浪屿。

1961年毕业于上海第一医学院，1981～1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

现任首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。

作品有：主编《实用高血压学》、《燕麦降脂研

书籍目录

第一部分 21世纪健康新标准第二部分 新世纪 健康新概念第三部分 不要死于无知第四部分 健康100岁，关键在中年第五部分 家——健康幸福的源泉第六部分 健康核心 适者有寿第七部分 既要快乐工作，也要享受生活第八部分 新世纪健康百岁特别提醒第九部分 季节保健第十部分 健康箴言

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>