

<<改变中国人一生的健康计划>>

图书基本信息

书名：<<改变中国人一生的健康计划>>

13位ISBN编号：9787543640191

10位ISBN编号：7543640198

出版时间：2007-1

出版时间：青岛出版社

作者：宋爱莉

页数：196

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>

## <<改变中国人一生的健康计划>>

### 内容概要

仔细检查一下我们平时的生活、饮食、工作，是不是发觉存在着一些不科学、不合理的习惯呢？你或许已急切地想知道怎样做才能拥有一生的健康。

在《改变中国人一生的健康计划》一书中，你都能一一寻找到你想要的答案。因为它针对当前中国人普遍存在的一些不科学的、不合理的生活习惯逐一提出了解决方案，帮助我们制定一个改变一生的健康计划。

## <<改变中国人一生的健康计划>>

### 作者简介

宋爱莉女，54岁，现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任附院乳腺、甲状腺科主任。

兼山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。

主持承担国家及省部等级课题10余项。

## <<改变中国人一生的健康计划>>

### 书籍目录

导言改变中国人一生的健康计划一、健康的人生二、最新健康标准第一章影响我们健康的原因和对策一、饮食与健康二、运动与健康三、工作习惯与健康四、工作习惯与健康五、心理与健康六、性与健康第二章制定合理饮食的健康计划一、健康的饮食计划二、怎样选购的健康食品三、你吃得合理吗？四、怎么吃出健康五、认识危害健康的饮食禁忌六、最佳的营养食品第三章简单有效的运动健身计划一、运动的意义二、哪种运动适合你三、体育锻炼的地方四、科学的运动方法五、运动需注意的问题六、简单有效的运动方式第四章健康生活的“绝密档案”一、生活方式与健康二、注意日常生活习惯对健康的危害三、科学的日常生活健康计划第五章良好的工作习惯是你迈向健康的开始第六章创造健康心理的方法第七章性生活的健康原则

<<改变中国人一生的健康计划>>

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>