

# 《习惯与健康》

## 图书基本信息

书名：《习惯与健康》

13位ISBN编号：9787117053921

10位ISBN编号：7117053925

出版时间：2003-4-1

出版社：人民卫生出版社

作者：宋为民,宋在兴,周坤福

页数：331

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《习惯与健康》

## 内容概要

本书将从科学的角度告诉你在日常生活中应该养成哪些好习惯、怎样养成，也告诉你生活中坏习惯对健康的危害，怎样改正。还告诉你那些长寿、高寿者是由哪些习惯促成的。有些名人若不是坏习惯从中作梗，一生将会更加辉煌。21世纪是“健康世纪”，要实现“大健康——健、寿、智、乐、美、德”六字人生最佳境界，每个人都有必要对习惯作些研究，你可以不去争名夺利，你可以知足常乐，但你在健康的问题上却不能放弃，不能“知足”。你可能很成功，你可能很富有，但你仍需养成好习惯。活得长、活得健是应该追求的，那么，你就不能不注意生活习惯！医学泰斗吴阶平院士，在他一生的从医及自我保健，尤其是为他人保健，包括在为毛泽东等领导人保健的长期实践中，总结出—条健康长寿的至理名言，让我们牢记他的这句说话：“有意识地培养有利于健康的好习惯，下决心戒除不健康的坏习惯，这是最好、最有效的养生之道”。

## 书籍目录

### 一 习惯与健康的关系

#### 1 什么叫习惯

#### 2 什么叫生活习惯与生活习惯病

.....

### 二 坏习惯对健康的影响

#### 1 生活不规律

#### 2 失眠服药成习

.....

### 三 好习惯是健康的保证

#### 1 养成定时觉醒的习惯

#### 2 养成早睡早起的习惯

.....

### 四 如何养成好习惯，纠正坏习惯

#### 1 健商 新世纪自我保健的钥匙

#### 2 图舒服的习惯导致“人找病”

.....

### 五 哪些习惯对健康有利 良习利康寿举隅

#### 1 散步的习惯

#### 2 午睡的习惯

.....

# 《习惯与健康》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)