

# 《健康百年不是梦》

## 图书基本信息

书名：《健康百年不是梦》

13位ISBN编号：9787806511756

10位ISBN编号：780651175X

出版时间：2002-10-1

出版社：羊城晚报

作者：洪昭光,周玉杰,张维君

页数：270

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)

# 《健康百年不是梦》

## 内容概要

最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

该书用通俗易懂的话语，介绍了影响人们健康的首要疾病——高血压、冠心病、脑卒中等心血管病与其危险因素之间的关系、发病因素和预防保健方法，把学术语言变成老百姓餐桌上的美妙佳肴、茶余饭后的津津乐道、强身健体的轻松点拨，深入浅出地阐释了生活方式与健康人生的内在关系，其中关于中老年疾病的预防和保健方面更显出其特有的内涵，有仅信息量大，饱含哲理，更富有普遍的使用价值，是一篇不可多得的关于健康养生的佳作。

# 《健康百年不是梦》

## 作者简介

洪昭光 教授、研究员、主任医师。现为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、中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员、北京安贞医院干部保健科教授、中国高血压联盟常务理事，兼任《心肺血管病》、《误诊学》、《健康》等杂志编委。曾任北京安贞医院副院长，第二、三、四届中华心血管学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委。曾与他人合作研制成功“北京降压0号”、“溃疡合剂等药物”，获得多项科研成果奖，参加过“全国高血压调查”、“全国吸烟调查”、“世界卫生组织莫尼卡方案”、“燕麦降脂研究”等科研活动，主编有《实用高血压学》、《让高血压低头》等著作，发表过论文近百篇、科普文章400余篇。近年来，在多种媒体开展健康科普讲座，是目前国内大众健康科普教育的倡导者和推广者。

## 书籍目录

### 第一篇 知识就是健康

#### 1 健康长寿新理念

.....

### 第二篇 防患于未然

#### 1 3个半分钟

.....

### 第三篇 民以食为天

#### 1 “胃癌王国”和“脑卒中王国”

.....

### 第四篇 森林狼医生

#### 1 蓝蓝的爱琴海

.....

### 第五篇 健康之友还是罪魁祸首

#### 1 吸烟买来肺气肿

.....

### 第六篇 心理平衡三个三

#### 1 性格就是命运

.....

### 第七篇 我健康，我快乐

#### 1 最好的医生是自己

#### 2 健康是中心

### 第八篇 心血管疾病医学常识

#### 1 血压

.....

# 《健康百年不是梦》

## 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)