

# 《洪昭光天天健康方案》

## 图书基本信息

书名：《洪昭光天天健康方案》

13位ISBN编号：9787538722352

10位ISBN编号：7538722351

出版时间：2007-1

出版社：时代文艺出版社

作者：洪昭光

页数：222

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)

# 《洪昭光天天健康方案》

## 内容概要

《洪昭光天天健康方案》讲述社会发展到今天，人们已经意识到健康是人生第一财富，社会第一资源，国民第一素质。现代的健康概念已不是不得病，活的长，而是让生理、心理、社会适应能力和道德处于一种完美状态。健康已成为公众普遍关注的热点和焦点。因为健康是金子，健康是和谐，健康是幸福之源，健康是人生之本。要想拥有健康的身体先要拥有健康的理念和知识。社会以人为本，人以健康为本，健康以养生为本，养生以教育为本，做好健康教育是一切之本。关键是抓住三个“一”三个“近”三个“字”。

三个“一”即一看就懂，一懂就用，一用就灵。首先要让人家看得懂。比如合理善食，只说2200卡路里，300毫克胆固醇，低于30%的脂肪酸……。这些数字和单位让人很难掌握。内容虽然科学，但百姓听起来都是一头雾水，不知所云。

# 《洪昭光天天健康方案》

## 精彩短评

- 1、积极生活吧~
- 2、情绪、生理，两方面养身。

# 《洪昭光天天健康方案》

## 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)