

# 《相约健康社区行巡讲精粹》

## 图书基本信息

书名：《相约健康社区行巡讲精粹》

13位ISBN编号：9787117057042

10位ISBN编号：7117057041

出版时间：2003-9

出版社：人民卫生出版社

作者：洪昭光

页数：168

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)

# 《相约健康社区行巡讲精粹》

## 内容概要

这是一本让你终生受益的书，它将带给你100岁，是快乐的100岁，是健康的100岁，也就是健康快乐100岁，而且天天都有好心情。

什么是好心情？就是好心加好情。好心是爱心，善心和真心；好情是友情，亲情和爱情。有了好心情，你会感到这个世界真美好，处处充满阳光，生活充满希望。你会尽心尽意奉献社会，你会全然忘却忧愁烦恼。

但是这本书光读一读是不够的，还要想一想，还要做一做。因为读了，只是有了知识，这是需要的，想了，就有了感悟，这是必要的；做了，就有了行动，有了效果，这才是最主要的。一位哲人说过：“实际行动的一步胜过一打纲领”。什么时候行动呢？最好是从小做起，从现在做起，因为许多疾病是起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年，预防为主，未雨绸缪，才是上策。

健康是人生的第一财富，有了健康就有希望，失去健康就失去一切。

人生和时间一样，是一条单行线，尤如一江春水向东流，奔流到海，永不复返。古人说：“上医治未病”，让我们关爱自己，不要伤害自己；储蓄健康，不要透支健康，那么生命之树常青，生命的春天将永远伴随我们一生。

# 《相约健康社区行巡讲精粹》

## 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)