



目录

第一章 健康的科学理念

导 读	2
1) 什么是健康?	3
2) 什么是健康的“1, 0 定律”?	4
3) 健康是一种稀缺资源吗?	5
4) 什么是健康长寿的“生命短板”?	5
5) 什么是健康行为的 8 块生命木板?	6
6) 健康的天平为何会出现倾斜?	7
7) 祖国医学如何认识人为什么会生病?	8
8) 什么是“治未病”?	9
9) 什么是预防疾病、维护健康的三道防线?	10
10) 如何进行健康储备?	11
11) 什么是健康管理?	12
12) 为什么要投资健康?	13
13) 健康危险因素有哪些?	14
14) 什么是健康管理三部曲?	15
15) 什么是健康素养?	17
16) 如何提高健康素养水平?	17
17) 为什么说“求医别忘求己”?	19
18) 如何聪明就医?	19