第一图书网, tushu007.com

<<决定健康的999个细节>>

图书基本信息

书名：<<决定健康的999个细节>>

13位ISBN编号：9787501962389

10位ISBN编号：7501962383

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：张雪松 编

页数：246

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<决定健康的999个细节>>

内容概要

生活节奏加快，工作压力增加，紧张快速的生活方式成为影响身心健康的关键所在。
不知不觉中，“生活方式”也成了“病”，成为威胁健康的隐患。
俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往都是由细节引起。
想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

健康来自对生活细节的关注，《决定健康的999个细节》稿范围包括养生保健，疾病防治，看医用药等，是一本阅读轻松，观点细致的健康类大全图书。

第一图书网, tushu007.com

<<决定健康的999个细节>>

书籍目录

养生的细节——合理保健寿更长饮食健康的细节——健康饮食，严防病从口入疾病防治的细节——远离疾病，坐自己的医生良好睡眠的细节——赶走失眠，睡个好觉居家卫生的细节——切断疾病源，身体自然棒各类人群的健康细节——人群不同，关注重点有异进行有效运动的细节——蹦蹦跳跳，身体不会老旅游休闲的细节——游山玩水，健康相伴心理健康的细节——精神健康须重视

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com