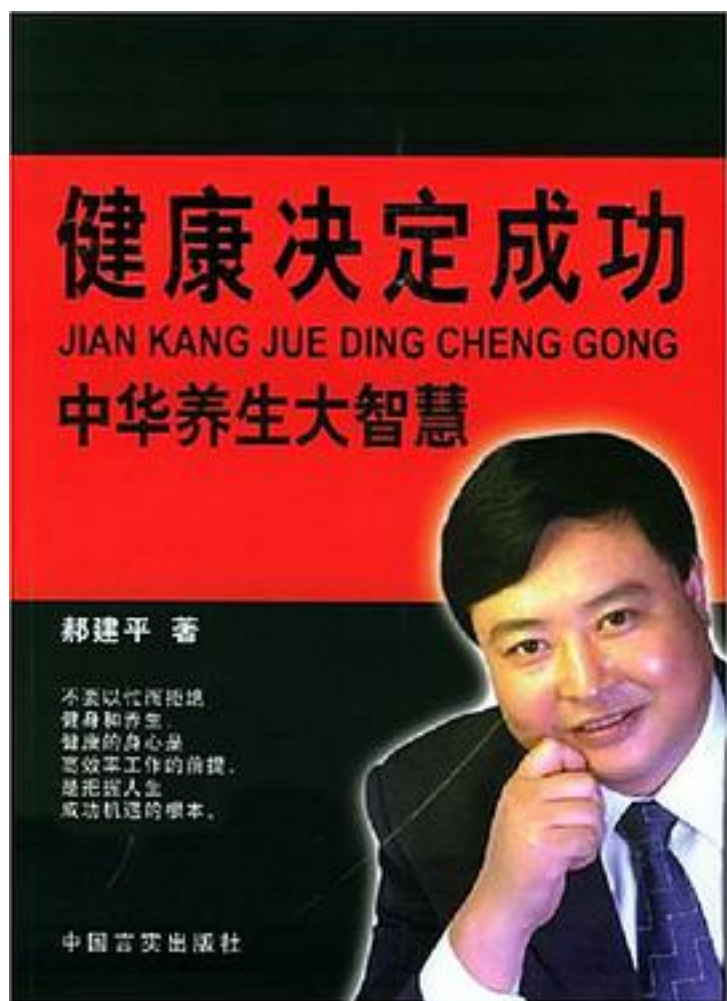


# 健康决定成功



[健康决定成功\\_下载链接1](#)

著者:郝建平

出版者:中国言实出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787801286048

人的思想决定人的行动，健康观念决定着我们将采取怎样的健康行动。为了使科学的健康理念深入千家万户。郝建平先生将自己对健康的切身感司，著成《健康决定成功---中华

养生大智慧》一书，希望通过这种方式，将健康的种子洒向第位读者的心田。  
不要以忙为借口而拒绝健身和养生，健康的身心是高效率工作的前提，是把握人生成功机遇的根本。

《健康决定成功》这本书，将世界卫生组织的上述理念，作为一条红线贯穿于全书，从珍爱生命、营养适宜、运动锻炼、医药保健、心理平衡、自我节制、环境养生等七个方面，对人生的健康理念和自我保健方法作了比较深入的阐述。该书一反诸多呆板的说教，采用讲道理与讲故事相配合、科学知识与生活实践相结合的写法，意明理透，妙趣横生，集知识性、趣味性，哲理性于一体。

作者介绍:

目录:

[健康决定成功\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康决定成功\\_下载链接1](#)

书评

题记： 惟有切近过死亡才能学会珍视健康的美妙 评论：  
我从小营养补充不够，正是长身体的时候，家庭条件也跟不上，造成现在体质有些羸弱，幸好还没生过什么大病，但肯定称不上强壮。多年来，对像我一样的年轻人来说，注意健康可能仅止于一句口号，一种提醒，却未曾根深蒂固...

-----  
[健康决定成功\\_下载链接1](#)