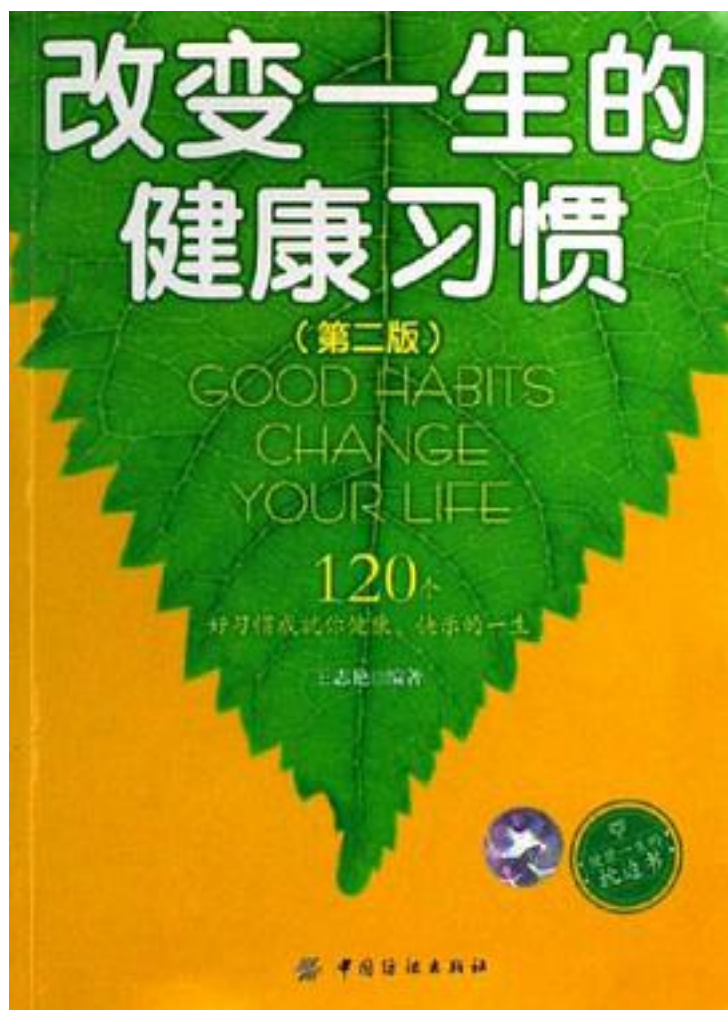


改变一生的健康习惯



[改变一生的健康习惯_下载链接1](#)

著者:王志艳

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2005-9

装帧:

isbn:9787506434683

每天忙忙碌碌的现代人，你健康？健康不是到了中年之后才开始关注的事情，而是从年

轻的时候就开始积蓄的，它就藏在你身边的一件不起眼的小事中。本书从日常生活、饮食、睡眠、运动、服饰、美容、心理健康、养生保健、性生活几个方面，分别讲述了令你健康一生的9个习惯，让你摆脱一些看似正确的坏习惯，精力充沛地面对每一天的太阳。

作者介绍:

- 目录: 第一部分 日常生活习惯
- 1 保鲜膜岂能“一盖了之”
 - 2 如此戒烟才有效
 - 3 悠着点用牙膏
 - 4 果蔬应该这样洗
 - 5 慎重对待洗牙
 - 6 嚼口香糖不宜超过15分钟
 - 7 起床20分钟再刮胡子
 - 8 小鸡蛋里的大学问
 - 9 克服上班路上的坏习惯
 - 10 正确使用消毒剂
 - 11 马桶要记得先盖后冲
- 第 ([收起](#))

[改变一生的健康习惯_下载链接1](#)

标签

健康

评论

这本书说的有关健康的很多东西都过时了，照着做就是作死

很鸡肋的一本养生书，说的都是大道理，有一些可借鉴的做法，但有很多过时理念，不值得照搬照做。关于养生这件事，正所谓人这一辈子是活得久比较重要还是活的爽比较重要？仁者见仁智者见智，养生的不同学说也多了去了，不可盲从，每个人在身心愉悦的基础上追求自己生活的健康化就好了。

[改变一生的健康习惯_下载链接1](#)

书评

[改变一生的健康习惯_下载链接1](#)