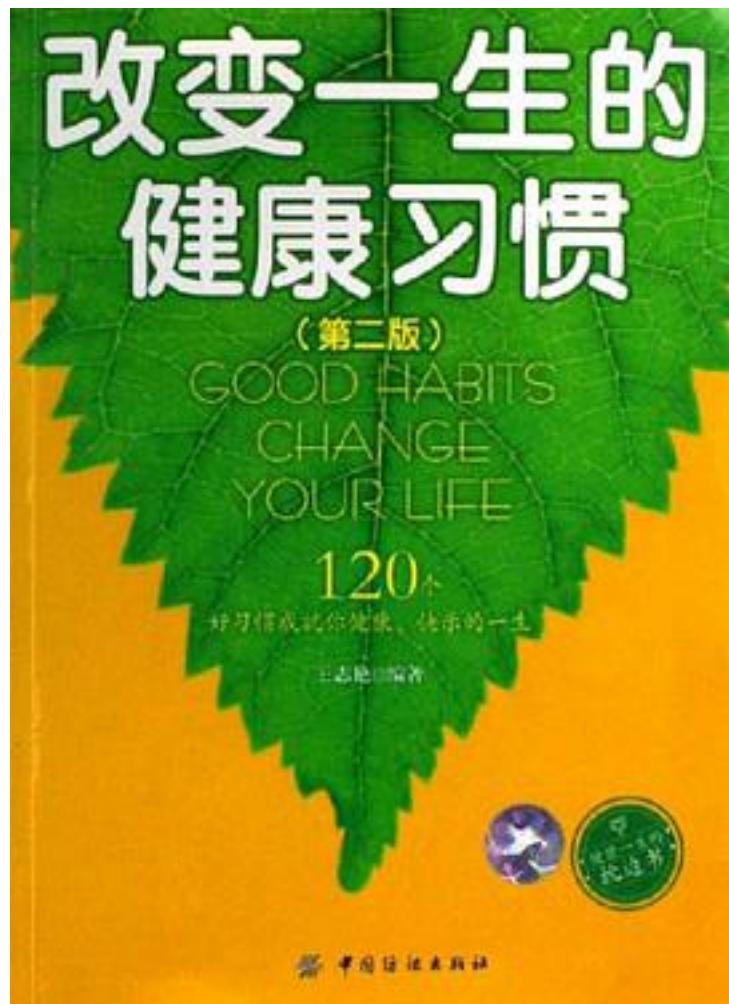


改变一生的健康习惯



[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](#)