

细节决定活百岁



健康长寿，平衡是根本，适度是核心，坚持是基础，细节是关键

主编

许冠生

蒋平珍

文匯出版社



[细节决定活百岁_下载链接1_](#)

著者:许冠生蒋平珍

出版者:文汇

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787806764626

本书作者以科学敏锐的眼光观察和阐释了在日常生活中，一些人们并不在意、却对健康长寿起着关键作用的细节及道理，概括提出了“平衡是根本，适度是核心，坚持是基础，细节是关键”这二十个字的养生之道。该书贴近读者，贴近生活，通俗易懂，具有科学性、趣味性和实用性，对普及百姓的健康知识，提高人们的健康水平具有重要的意义。

作者介绍:

目录:

[细节决定活百岁_下载链接1](#)

标签

健康

评论

看完刚放回书架，转眼就被一位老奶奶拿了去。人家一把年纪还来图书馆，让我们年青人情何以堪哪！

比较实用

还行。

[细节决定活百岁_下载链接1](#)

书评

[细节决定活百岁_下载链接1_](#)