

健康养生小百科



[健康养生小百科 下载链接1](#)

著者:小雨

出版者:中国纺织

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787506438391

有关医学专爱早就断言，人如果能坚持文明健康的养生方式，就可以大大减少疾病的发生。在一份名叫维多利亚的宣言中，医学专家曾倡议人们应加固健康的四大基石：合理

膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。有大量的证据表明，响应上述倡议的人得高血压、脑猝死、冠心病及其他疾病的几率，要比不响应的人低得多。这一倡议不会令你多花一分钱，相反还会因生活的节制而节省不少钱；更重要的是，这样做还会带来健康与长寿，何乐而不为？

《健康养生小百科》就是基于以上认识编撰而成。全书分为十六章，从日常生活的细节方面教给你科学的养生方法。本书不仅适合广大中老年朋友们阅读与学习，同样也适合现代都市年轻上班族阅读与学习。读者朋友们若能将本书“学而时习之”，相信健康的祥云定会常伴你左右。

作者介绍:

目录:

[健康养生小百科_下载链接1](#)

标签

评论

[健康养生小百科_下载链接1](#)

书评

[健康养生小百科_下载链接1](#)