

# 走出健康误区



[走出健康误区\\_下载链接1](#)

著者:杨白冰

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787802033481

你一生必读的健康索引。什么是人生最重要的？健康/快乐，你也许担心自己的健康出了问题，在你不断追求健康的时候，谨防一不小心步入健康的陷阱……

你每天都照镜子，担心自己老了丑了。但是，你不知道，当你追求美丽的时候，也许爱美不成反变丑。

食物为我们提供所需的养分，然而，如果饮食不当，也会伤害我们的身体，毁坏我们的健康。

不良的习惯、情绪和爱好，就像残存在体内的毒瘤，一点点侵蚀我们的身体，时间长了，就会危害我们的健康。我们提倡追求美丽要以自身的健康为根本，千万不要舍本逐末

，为追求一时表面的美丽而伤害自己的健康。本书正是以这个观点出发，从多方面展示“爱美不当反误了健康”的生活常识和哲理，警示我们爱美一族，别让爱美成为错误。本书通过介绍“爱美不当反误了健康”的生活和美容常识，使你活得更美，更精彩！

作者介绍:

目录:

[走出健康误区\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[走出健康误区\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[走出健康误区\\_下载链接1](#)