

101个改变中国人一生的健康习惯



[101个改变中国人一生的健康习惯_下载链接1](#)

著者:黄胜

出版者:内蒙古远方

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787807231967

唯有健康的人生才是幸福美满的人生！在生活中，我们越来越认识到这个观点的正确性。自我身体的健康并不是一种尝试，只有在正确、科学、合理的理论和方法下，才能真

正地实现这一目的。其实在现实生活中我们或多或少的都有一些坏的健康习惯，所以这些习惯经常威胁我们的身体健康。本书就是针对这些坏习惯而写的，帮助读者朋友找出生活中一些我们经常出现问题的健康习惯。

本书将与我们息息相关的一些被我们所忽略的健康习惯描述出来，并且在此列举了应对之策。

本书最大的特点，不仅在此，还在于，它规避一些其他健康书籍在一点上铸造人体健康的局限，而是全面的讲述了人体健康的相关内容，可以说是一本生活在现今竞争激烈，压力巨大的社会环境中的健康指引手册。

作者介绍:

目录:

[101个改变中国人一生的健康习惯_下载链接1](#)

标签

实

健康

评论

目录很好地总结了良好的健康习惯.

[101个改变中国人一生的健康习惯_下载链接1](#)

书评

[101个改变中国人一生的健康习惯_下载链接1_](#)