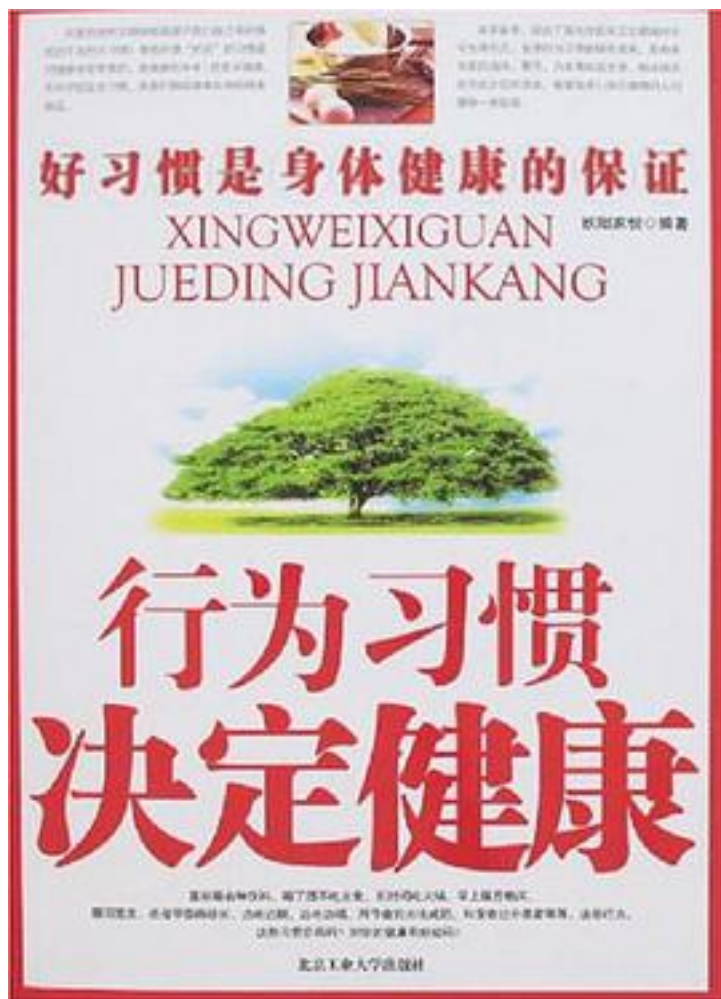


行为习惯决定健康



[行为习惯决定健康_下载链接1](#)

著者:欧阳家悦

出版者:北京工业大学

出版时间:2007-2

装帧:

isbn:9787563913060

许多的现代文明病都是源于我们平时养成的不良行为习惯!那些所谓“时尚”的习惯是对健康非常有害的,是健康的杀手!改变不健康、不科学的生活习惯,是我们身体

健康长寿的根本保证。

本书参考、综合了国内外医学卫生领域对当今生活方式、生活行为习惯的研究成果，及有关专家的指导、警示，力求用贴近生活、贴近现实的方式介绍给读者，希望给关心自己健康的人们提供一些帮助。

喜欢喝各种饮料、喝了酒不吃主食、长时间吃火锅、早上醒后赖床、睡回笼觉、把指甲留得很长、边吃边聊、边吃边唱、用节食的方法减肥、和宠物过分亲密等等，这些行为、这些习惯你有吗?对你的健康有好处吗?本书告诉读者，产生现代文明病都是源自我们平时养成的生活习惯!如今在吃、喝、睡、穿着、家居、旅游、心理、性生活等方面，人们已逐渐告别了传统的生活方式，习惯了新时尚的生活方式。然而，其中不少所谓时尚的习惯是对健康非常有害的，是健康的杀手!

作者介绍:

目录:

[行为习惯决定健康_下载链接1](#)

标签

生活

健康

养生

健-----康

PDF

评论

少看编著文

健康的身体人生最最基础的东西。|借阅读

生活小习惯，健康好保证

[行为习惯决定健康_下载链接1](#)

书评

[行为习惯决定健康_下载链接1](#)