

细节决定健康2



[细节决定健康2_下载链接1](#)

著者:纪康宝

出版者:青岛出版

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787543641884

《细节决定健康2:细节369健康久久久》与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。细节决定健康·细节决定活百岁！细节成就健康·细节成就大未来！影响一生健康的369个生活细节。

作者介绍:

纪康宝，男，我国著名养生专家、大众健康科普作家，2006年全同生活类畅销书《细节决定健康》、《给老爸老妈的健康枕边书》的作者，国内知名养生机构孔伯华养生医院亚健康教育研究室主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《无病一身轻》、《习惯是最好的医药》等。这些著作因其独特的养生视角和新颖的健康理念，以及通俗易懂、科学实用的保健知识，甫一出版，便广受好评，深受广大读者的喜爱，成为大众健康类图书一道独特的风景线，并多次荣登畅销书排行榜。纪康宝先生本人也被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“2006年十一大健康图书策划人”。

目录: 第一章 聪明饮食——小营养吃出大健康第二章
居家保健——重视居家细节，给生活添活力第三章
厨房养生——美味中的养生细节，细节中的健康美味第四章
健康进补——食补与药补中的细节之道第五章
四季养生——春夏秋冬有规律，一年四季重细节第六章
细节保健——在细节中养生，让你越活越年轻第七章
疾病防范与用药——小细节成就大健康第八章 化妆美容——在细节中寻找美丽第九章
男性健康——小细节增强男人大魅力第十章 女性健康——重视细节的女人最美第十一章
性爱保健——小细节营造大欢乐第十二章
职场健康——莫让健康小细节阻碍未来大事业第十三章
健康投资——投资一小点，健康一大步第十四章
健康管理——管理健康细节，盘点健康资产附录：聆听大师的健康箴言——送给读者朋友最贴心的礼物
· · · · · (收起)

[细节决定健康2_ 下载链接1_](#)

标签

健康

生活

科普

生活与健康

中国

畅销书

5生活志

%科普

评论

健康的细节不容忽视

还不错，许多生活细节。总是见常识上说马桶要盖盖，在书里终于知道为什么了。

枕边读物

比第一本好

枕边书 每天看看 改变一些自己的生活习惯

不过真的好多细节啊！哭泣都不应该超过十五分钟的呢

[细节决定健康2_下载链接1_](#)

书评

细节成就健康·细节成就大未来！影响一生健康的369个生活细节。
对于人类而言，健康是人类与生俱来的权利和目标。
拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。本书正是基于这一点，从生

活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与我们的...

[细节决定健康2_下载链接1_](#)