

生活方式决定健康



[生活方式决定健康_下载链接1](#)

著者:李兴春 编

出版者:7-122

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787122005038

这是一本指导人们建立科学生活方式的通俗科普读物。全书共分为十二部分，内容包括

吃的方式、喝的方式、穿戴方式、住的方式、睡的方式、行的方式、动的方式、美的方式、用的方式、玩的方式、习惯方式、用药方式，涵盖了人类生活中的衣、食、住、行、医诸方面。每一部分都比较详细地指出了一些不良生活方式对人们健康的危害并提出纠正意见，帮助大家树立科学的生活方式。

本书贴近生活，讲究科学，通俗易懂。适合关注自身及家人健康的读者阅读。

作者介绍:

目录:

[生活方式决定健康_下载链接1](#)

标签

评论

[生活方式决定健康_下载链接1](#)

书评

[生活方式决定健康_下载链接1](#)