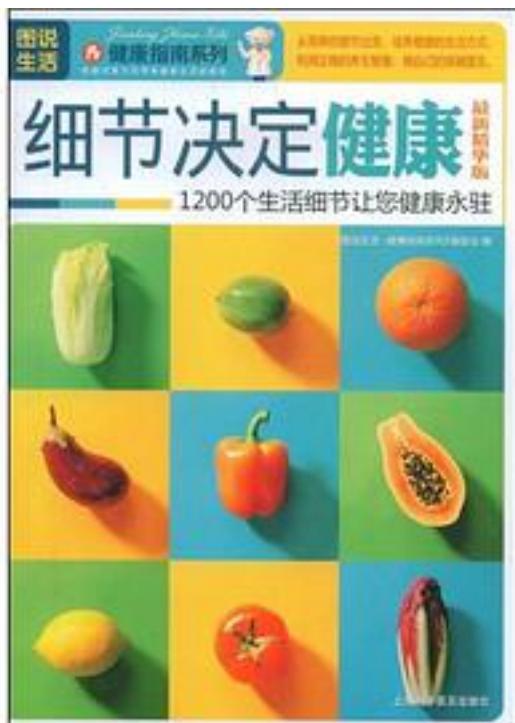


# 细节决定健康



[细节决定健康 下载链接1](#)

著者:纪康宝 编

出版者:青岛出版社

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787543643390

《细节决定健康(男人版)》讲述的内容：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！

作者介绍:

目录:

[细节决定健康 下载链接1](#)

## 标签

细节决定健康-影响一生健康的369个生活细节

男性

生活

形象管理

形象

健康

保健

成长

## 评论

中年男人可读。

---

健康好男人难做。

-----  
蛋疼~

-----  
还好

-----  
读健康读物，本身是身体下滑的一个信号。个人认为运动，睡眠，均衡饮食，心理健康是健康的重要保证。

[细节决定健康 下载链接1](#)

书评

《细节决定健康（男人版）》这本书（纪康宝主编，青岛出版社2007年12月出版），一看书名就知道是写给男人的。而且，按我的推测，这种书，年青人不太会关注，因为他们的生命正充满活力，似乎根本不需要考虑健康问题；老年人呢，估计也不大会关注，因为他们知道生命已经逼近...

[细节决定健康 下载链接1](#)