

# 你可能不知道的66个健康守则



[你可能不知道的66个健康守则 下载链接1](#)

著者:马永基

出版者:黑龙江科学技术

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787538855166

《你可能不知道的66个健康守则》主要内容：人生有很多值得追求的事，但是健康应该排在第1位，因为有健康才有一切!

进入21世纪以来，随着生活水平的提高，人们对健康比以往更加重视，开始追求高质量的健康生活，很多健康知识大家都能张口便说出来，如“多喝水对身体好”，“多吃水果对身体好”，“油炸食品含致癌物，不宜多吃”

等等，但是，还有很多日常生活中有损健康的行为我们没有注意到，或者就算注意到了也不知道该如何正确解决，比如上面举的例子中，你也许知道“多喝水对身体好”，但是“喝得越多就越好吗？”“具体喝多少最好？”“什么时间喝都可以吗？”，这些问题就不一定知道了。《你可能不知道的66个健康守则》就是以此为出发点，指出日常生活中你经常遇到却没有注意到或不知道该如何解决的健康问题，帮你拥有更健康的生活。

作者介绍:

目录:

[你可能不知道的66个健康守则 下载链接1](#)

标签

生活

健康

评论

比较基础的生活知识

-----  
[你可能不知道的66个健康守则 下载链接1](#)

书评

-----

[你可能不知道的66个健康守则\\_下载链接1](#)