

# 会活不生病



[会活不生病\\_下载链接1](#)

著者:纪康宝

出版者:吉林科学技术

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787538435948

《警惕日常生活中的21种健康隐患:会活不生病》主要内容：良好的生活方式使得40岁

左右人的健康程度和20岁左右生活方式不良的年轻人的健康状况几乎一样。不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染性疾病，成为“头号杀手”。现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有 60%与生活方式有关。

不良生活方式不仅使患糖尿病、消化性溃疡、心脑血管疾病和癌症的危险性大大增加，而且45岁以后的死亡率比生活方式健康的人群高出数倍。

不健康的生活方式直接或间接与多种慢性非传染性疾病有关。原来以老年患者为主的高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病，现在已经有“年轻化”的趋势。

作者介绍:

目录:

[会活不生病\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[会活不生病\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[会活不生病\\_下载链接1](#)