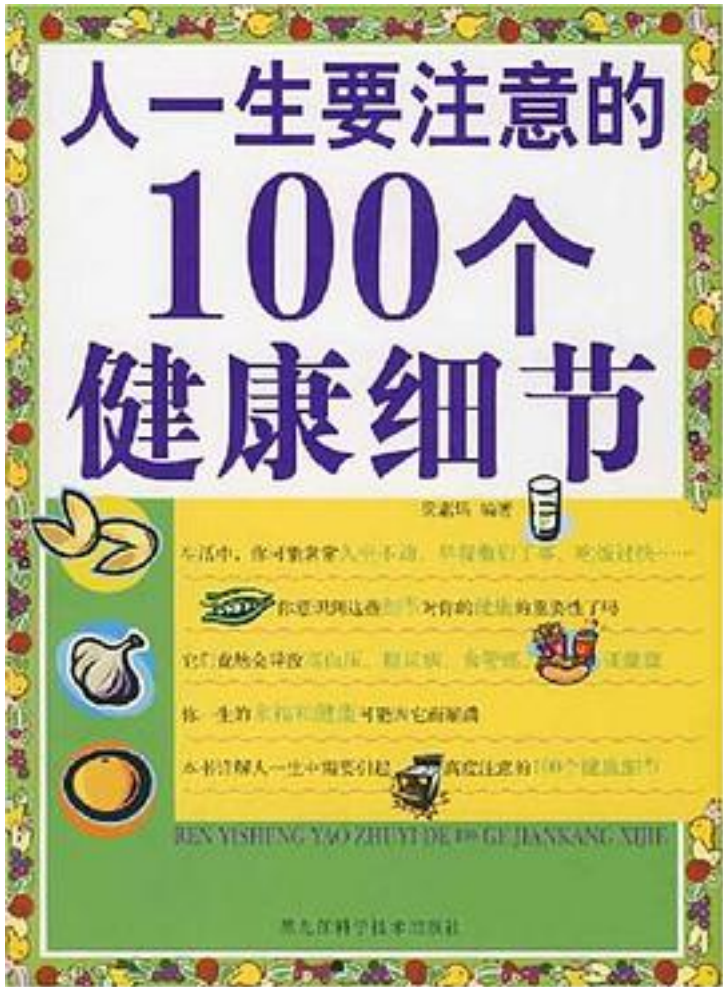


# 人一生要注意的100个健康细节



[人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1](#)

著者:梁素娟

出版者:黑龙江科学技术出版社

出版时间:2008-2

装帧:平装

isbn:9787538856071

《人一生要注意的100个健康细节》从生活中100个容易忽略的生活细节入手，帮助读者从不同方面全向面打造一个从内到外身心健康的人。健康往往取决于人们日常生活中

的细节。《人一生要注意的100个健康细节》便是将生活中经常忽略的、往往导致疾病、影响健康的细节进行汇总，提出了100个最易被人忽略的、对人体健康影响最大的细节，并从居家、运动、旅游、减肥、睡眠、饮食、心理、两性、养生等进行分类，对每一个细节通过正反两方面的研究与分析，用平实的语言告诉人们注重细节对一生健康的重要性，并根据自己的身体状况，选择合适的生活方式，制定科学的健康计划，轻松地拥有一生的健康。

作者介绍:

目录:

[人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1](#)

标签

养生

评论

买来好久了，断断续续地看着，有疑惑的时候翻来看看，增加对身体的了解吧。

-----  
[人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1](#)