

习惯决定健康-不可不知的365个习惯忠告



[习惯决定健康-不可不知的365个习惯忠告_下载链接1](#)

著者:刘静贤

出版者:

出版时间:2008.4

装帧:

isbn:9787535752383

《习惯决定健康:不可不知的365个习惯忠告》主要内容：习惯对于人体健康的重要性不

言而喻。中医学的奠基之作《黄帝内经》就认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，说明了恬淡的情绪习惯有助于强身长寿，而其中记载的“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”以及“以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也”，更是从正反两个方面强调了生活习惯与健康之间的密切联系。

随着科学的发展和对养生知识的不断深化了解，一些由来已久或被人们普遍认同的生活习惯和养生经验，现今证明不一定完全正确，有些有较大偏差，有些甚至是完全错误的。比如人们熟知的“饭后百步走，活到九十九”、“夏练三伏，冬练三九”等就必须因人而异，而不是适合所有人，如果不顾自身情况盲目遵从，反而对健康不利。对错误的生活习惯“信即行、知而做”，是一件可怕的事情。

《习惯决定健康:不可不知的365个习惯忠告》正是希望通过介绍关系健的365个习惯忠告，帮助读者朋友按照科学的方法正确地养生，拥有健康的身体，享受快乐的人生。

作者介绍:

目录:

[习惯决定健康-不可不知的365个习惯忠告_下载链接1](#)

标签

健康

养生

习惯

评论

作者签名赠书。

[习惯决定健康-不可不知的365个习惯忠告_下载链接1](#)

[习惯决定健康-不可不知的365个习惯忠告_下载链接1](#)