

貌似健康的不健康习惯



[貌似健康的不健康习惯_下载链接1](#)

著者:熊祖应

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787504462664

《貌似健康的不健康习惯》主要内容：20年后什么最可怕？瘟疫？核武器？艾滋病？癌

症？都不是。最可怕的是不健康的生活方式。世界卫生组织指出，目前，居于榜首的非传染性疾病都源于不健康的生活方式。我们每天高达90%的行为都出自于习惯。所以说，好习惯是健康的银行。而生活中，我们有意无意地就会养成很多貌似健康的不健康习惯。不良的习惯，就像残存在我们体内的毒瘤，一点点侵蚀着我们的身体，时间长了，就会危害我们的健康。

食物为我们提供日常所需的能量和养分，但是，如果饮食不当，也会伤害我们的健康；化妆品装饰我们的脸庞，然而，如果方法不对，也许爱美不成反变丑。

作者介绍:

目录:

[貌似健康的不健康习惯_下载链接1](#)

标签

大学图书馆藏书

健康

评论

[貌似健康的不健康习惯_下载链接1](#)

书评

[貌似健康的不健康习惯_下载链接1](#)