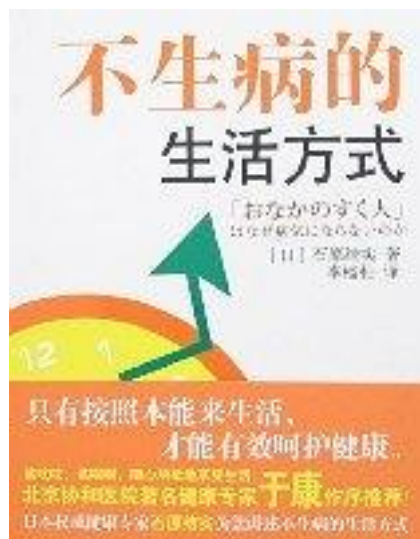


不生病的生活方式



不生病的生活方式_下载链接1_

著者:洪昭光

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787500226222

《不生病的生活方式》告诉我们，健康有四大决定因素：一是父母的遗传因素；二是外界环境因素；三是医疗条件；四是个人生活方式。前三者占影响健康因素的40%，而健康的60%由生活方式所决定。40%由不得我们，但60%一定要抓住不放。抓住这最重要的60%，你就等于抓住健康、事业、爱情、家庭、财富……在这里，洪昭光教授告诉我们如何抓住60%。他从你最现实、最迫切、最直接的健康话题入手，用最简洁、最生动、最通俗的科学阐述，浓缩提炼让你不生病的生活方式，为你的健康、事业、爱情、家庭、财富……开出了切实高效的黄金处方。

作者介绍:

目录:

[不生病的生活方式 下载链接1](#)

标签

评论

骨质疏松那个例子很吓人，内容和大部分养生差不多，例子很不错，用来劝家人注意时候“危言耸听”吓吓很不错。

公司活动发的书，看了还是了解多一些

[不生病的生活方式 下载链接1](#)

书评

[不生病的生活方式 下载链接1](#)