

小细节决定大健康



[小细节决定大健康 下载链接1](#)

著者:刘曙光

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787564400958

《小细节决定大健康》从实际生活出发，列举了平时容易被我们忽视的、对健康有很大影响的小细节，向读者阐述一种科学的健康理念，给读者最通俗、最具体的忠告。拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。然而，越来越多的人却正在遭受着慢性疲劳、肠胃病、办公室综合症、心脑血管疾病、生殖性疾病等“现代病”的困扰。疾病的发生固然与很多因素有关，但日常一些不经意的生活小细节也容易增加疾病发生的几率。

作者介绍:

目录:

[小细节决定大健康 下载链接1](#)

标签

评论

[小细节决定大健康 下载链接1](#)

书评

[小细节决定大健康 下载链接1](#)