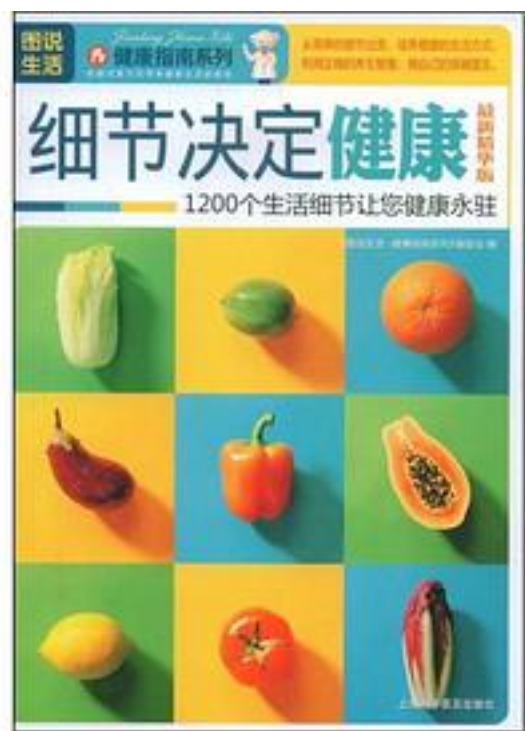


# 细节决定健康



[细节决定健康 下载链接1](#)

著者:《图说生活·健康指南系列》编委会 编

出版者:上海科普

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787542742704

《细节决定健康(老年版)》从我们生活的点滴入手，洞悉常被忽视的健康细节，对健康长寿进行最新、最准、最科学的诠释。我们无法抗拒生老病死的生命发展规律，但是能够通过提高生活质量而延长寿命；我们也无法知晓何时走向生命的终点，但是能够通过守护身体健康来提高生命质量。如今，大量的科学研究和事实都充分证明：健康长寿早已不再是炼丹炉里的古老传说。长寿秘诀其实很简单，合理的饮食、适当规律的运动、乐观向上的心态、科学的保健方法，仅此而已。

作者介绍:

目录: 第一篇 长寿有道 健康新主张第二篇 饮食有法 平常食物长寿吃法第三篇 运动有方 合理运动让你更长寿第四篇 生活法则 细节决定长寿第五篇 心灵处方 长寿金钥匙第六篇 祛病有术 未病先防 已病防变第七篇 科学用药 健康长寿备忘录  
· · · · · · ([收起](#))

[细节决定健康\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[细节决定健康\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[细节决定健康\\_下载链接1\\_](#)