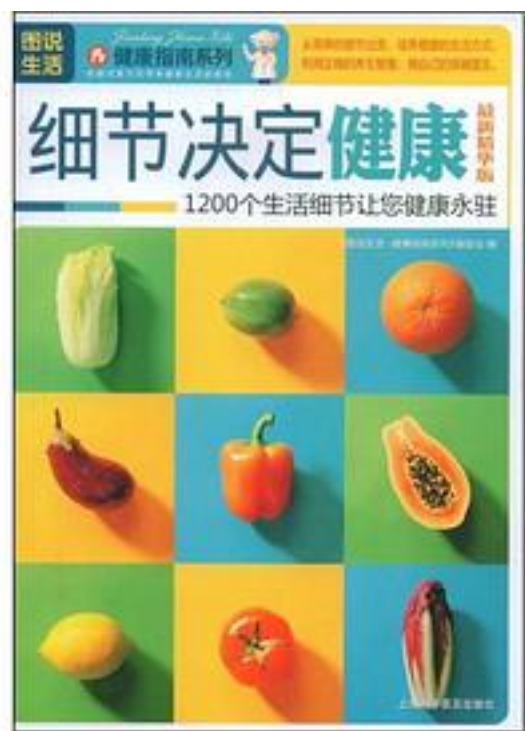


细节决定健康



[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:9787542742698

《细节决定健康(最新精华版)》内容简介：很多人会遇到这样的状况——身体很不舒服也查不出病因所在，即便休息了很长时间，还感觉浑身绵软无力，甚至头晕脑涨。其实，这是身体存在健康隐患的信号，是不健康的生活习惯积累出来的结果。于是，有人背上了沉重的精神包袱，并选择了大量服药，那么他收获的将是破坏身体免疫力的恶果；而有人选择了积极地改善生活习惯，并关注身体健康的每一个细节，那么他收获的将是重新找回健康，并为身体撑起一把保护伞。由此我们也不难得出这样一个结论：与昂贵的药物和危险的手术相比，从生活中的每一个健康细节做起更能帮助我们预防和消除疾病。

作者介绍:

目录: Part.01 饮食与健康 Chapter 01 健康饮食一点通 Chapter 02 药食相宜与相克Part.02 常养生保健 Chapter 01 日常起居 Chapter 02 运动健身 Chapter 03 心理保健 Chapter 04 爱美不可损害健康 Chapter 05 必须注意的疾病信号Part.03 小病自己治 Chapter 01 感冒、头痛 Chapter 02 咳嗽、支气管炎、哮喘 Chapter 03 五官疾病 Chapter 04 肠胃疾病 Chapter 05 神经衰弱、失眠 Chapter 06 关节炎、腰腿痛、风湿 Chapter 07 高血压 Chapter 08 皮肤疾病 Chapter 09 男科、妇科疾病 Chapter 10 其他疾病Part.04 家庭急救 Chapter 01 意外伤害急救 Chapter 02 病症突发急救Part.05 家人健康 Chapter 01 宝宝成长妈妈用心 Chapter 02 青少年发育爸妈操心 Chapter 03 夫妻健康都重要 Chapter 04 老人健康儿女放心
· · · · · (收起)

[细节决定健康_下载链接1](#)

标签

健康

养生

图说生活

医学

评论

很多生活常识，有些比较实用，有些比较空泛模糊。

感觉养生类的书只能随意看看，不能太当真。

[细节决定健康_下载链接1](#)

书评

[细节决定健康_下载链接1](#)