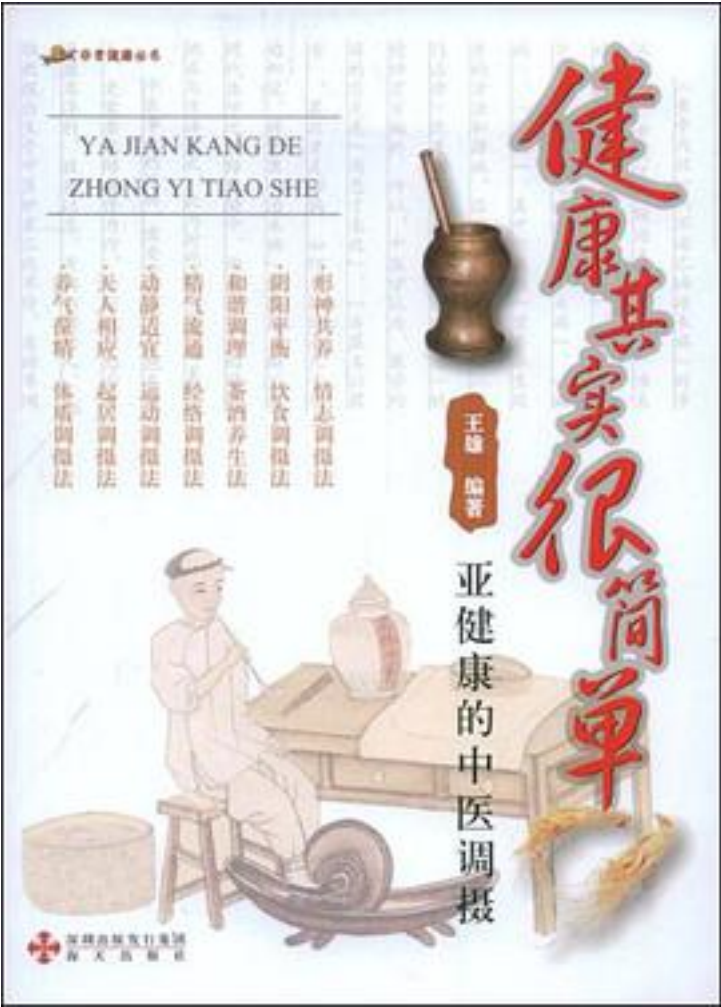


健康其实很简单



[健康其实很简单_下载链接1](#)

著者:陈德生

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787807059356

《健康其实很简单(决定健康的286个细节)》根据现代养生的理论和实践，以生活最实

际、最有价值的细节为视点，全方位、多角度地选取了与健康有关的286个细节，阐述了它们对健康和生命的意义，论证了它们在高质量生活中的地位和作用，旨在提醒人们对生活的每一个细节都不要忽视，该践行的践行，该避免的避免，从而有效地预防疾病，最大限度地保证身体健康。相信大家读完之后，自会得出正确的结论。凡是有害健康的，哪怕只是一件，也不要做；哪怕只有一次，也应避免。因为“一件”或“一次”就有可能与生命息息相关，不可当成儿戏。须知，任何大事都是由小事积累而成的，忽视小事，忽视细节，就等于把自己放在了疾病的火山口上，随时都有“爆发”的可能性，岂能不危险？洪昭光讲的这两件事，就是对这个问题最好的注脚。

作者介绍:

目录:

[健康其实很简单_下载链接1](#)

标签

评论

[健康其实很简单_下载链接1](#)

书评

[健康其实很简单_下载链接1](#)