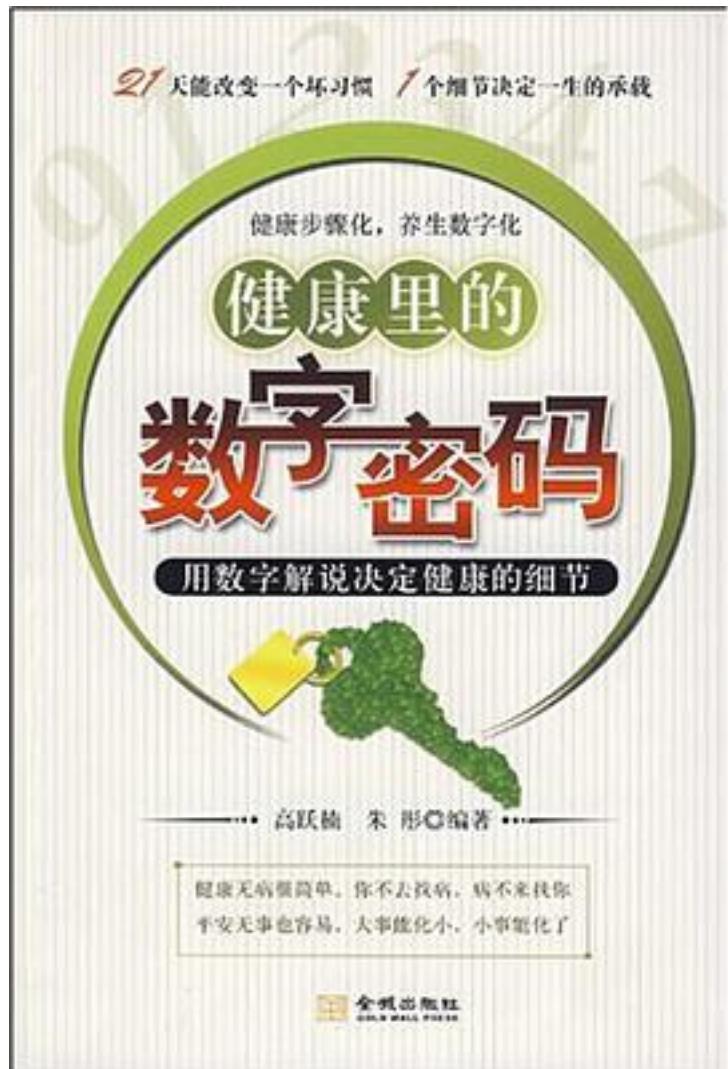


健康里的数字密码



[健康里的数字密码 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787802512290

知识性和趣味性，是《健康里的数字密码》的两大特色。数字，使模糊的概念，变得明确；使养生的方法，更具可操作性。知道与健康息息相关的数字，会使我们在养生保健中，少走很多弯路，从而达到健康长寿、幸福安乐的目的。

《健康里的数字密码》为读者提供了很多与健康有关的数字信息。这些数字，生动有趣，既让读者得到实用的健康常识，又能体会到某种生活的情趣。

作者介绍：

目录：

[健康里的数字密码 下载链接1](#)

标签

健康

评论

有收获。

[健康里的数字密码 下载链接1](#)

书评

工作或学习每45分钟休息一次。晚上11点至凌晨5点睡觉，修复内脏。

早上5点钟到7点钟大肠恢复，之后起床宿便顺利。

下午4点至晚上8点最适合锻炼身体，晚上10点钟以后不要锻炼。

每晚睡7到8个小时最好，多睡和少睡都短命。米饭跟鸡蛋一起吃。多吃鱼肉。

过量运动损伤腹部。上...

[健康里的数字密码](#) [下载链接1](#)