

# 健康从生活细节开始



[健康从生活细节开始\\_下载链接1](#)

著者:贾永兴

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787501969555

《健康从生活细节开始》 内容简介： 健康掌握在自己手中,日常的饮水、饮食、生活习

惯、用药，小小的细节就会影响一生的健康。审视我们生活的方方面面，不需要太多改变，健康自然而然。简单、实用，就是好的生活方式。最全面的健康提示。

作者介绍:

目录:

[健康从生活细节开始\\_下载链接1](#)

标签

评论

从饮水饮食方面给出些建议，适合在书店迅速翻一遍，找准自己想看的点就ok了

-----  
[健康从生活细节开始\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康从生活细节开始\\_下载链接1](#)