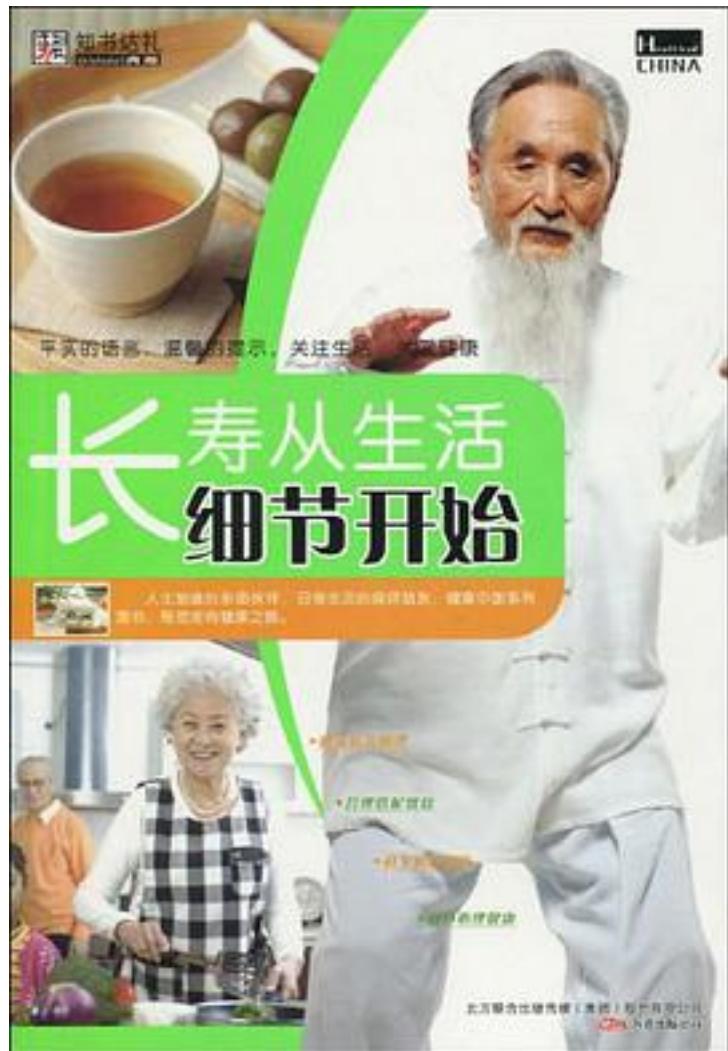


长寿从生活细节开始



[长寿从生活细节开始_下载链接1](#)

著者:崔钟雷 编

出版者:

出版时间:2009-12

装帧:

isbn:9787547004081

《长寿从生活细节开始》内容简介：健康和长寿从何而来？世界卫生组织对此有一个基本的判断：“人的健康长寿15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于其生活方式。”仅仅是关于喝茶这一个小细节，一项针对4.05万人的研究结果显示，每天喝至少5杯茶的人，他们死于心脏病和中风的几率最低。而绝大多数的疾病，都与不健康的生活方式有关。从养生角度看，养生关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、运动都是这样。因此，想要远离疾病，健康长寿，必须注重生活细节。

作者介绍：

目录：

[长寿从生活细节开始 下载链接1](#)

标签

评论

[长寿从生活细节开始 下载链接1](#)

书评

[长寿从生活细节开始 下载链接1](#)