

# 《生活细节防百病》

## 图书基本信息

书名：《生活细节防百病》

13位ISBN编号：9787543927285

10位ISBN编号：7543927284

出版时间：2006-1

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：陈明政

页数：366

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生活细节防百病》

## 内容概要

生活方式防病已越来越受到人们的重视，本书围绕生活方式这一重大主题，从生活的23个层面逐一提醒人们哪些生活习惯是健康的，哪些生活习惯是不健康的，指导人们从生活细节上把好一道道的防病关口。本书是你日常生活的好帮手，为你的健康保驾护航！

近半个世纪以来，人类死亡的主因已由过去很难控制的传染性疾病转变为可以预防的生活方式疾病。现在，几乎所有的人，只要他能遵循一种良好的生活方式(即生活习惯)，从生活细节上把好一道道防病的“关口”，那他就一定能够提高自己的生命质量，延长自己的生存寿命，甚至活到100岁以上。

为了帮助读者实现这一健康、长寿的目标，本书围绕着生活方式这一重大主题，从生活的23个层面，即衣、食、住、行、用、饮、吸、触、视、听、容、娱、动、便、浴、睡、性、孕、产、抚、学、作、神等，逐一地提醒人们：哪些生活习惯是健康的，为什么？哪些生活习惯是不健康的，又是为什么？

# 《生活细节防百病》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)