

<<谁动了你的健康>>

图书基本信息

书名：<<谁动了你的健康>>

13位ISBN编号：9787543645332

10位ISBN编号：7543645335

出版时间：2008-1

出版时间：青岛出版社

作者：周传林

页数：311

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：<http://www.tushu007.com>

## <<谁动了你的健康>>

### 内容概要

从树立科学的健康理念出发,围绕生活习惯这一重大主题,从饮食、穿戴、家居、旅游、日用、运动、睡眠、娱乐、美容、减肥、工作、养生、用药、两性、心理等十六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。指导人们从生活习惯上把好一道道的防病关口。

## <<谁动了你的健康>>

### 作者简介

周传林，医学硕士，知名大众健康科普作家，在各类报刊发表健康科普知识小品1000余篇，出版大众健康类图书10余部。

撰写的作品由于通俗易懂，文笔生动，具有很强的可操作性，也受到我国台湾地区读者的青睐，其繁体版权被台湾地区多家出版社抢购。

## <<谁动了你的健康>>

### 书籍目录

第一章 会吃才健康——远离百病的饮食习惯第二章 会喝才健康——远离百病的饮用习惯第三章 会穿才健康——远离百病的穿戴习惯第四章 会住才健康——远离百病的家居习惯第五章 会行才健康——远离百病的旅游习惯第六章 会用才健康——远离百病的日用习惯第七章 会动才健康——远离百病的运动习惯第八章 会睡才健康——远离百病的睡眠习惯第九章 会养才健康——远离百病的养生习惯第十章 会医才健康——远离百病的用药习惯

## <<谁动了你的健康>>

### 编辑推荐

生活方式疾病与传染病不同，因个人不健康行为造成的疾病是不能用疫苗、药物等来预防的，而且每一种不良习惯对健康都有多种危害。

因此，养成良好的生活习惯，健康的生活方式，不但可防患生活方式疾病，降低其发病率和死亡率，还可提高生活质量。

鉴于此，我们从树立科学的健康理念出发，精心编写了这本《现代农家健康生活常识》。

本书由周传林主编，围绕生活习惯这一重大主题，从饮食、饮水、穿戴、家居、旅游、日用、运动、睡眠、养生、用药十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，指导人们从生活习惯上把好一道道的防病关口。

<<谁动了你的健康>>

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:<http://www.tushu007.com>