

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787807531074

10位ISBN编号：780753107X

出版时间：2008-12

出版时间：哈尔滨

作者：李杰 编

页数：226

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>

<<细节决定健康>>

前言

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。生活亦如此，紧张的工作，忙碌的奔波，我们常常觉得琐事缠身，烦恼不断，无暇发现、感受生活的美好。

生活的美千姿百态、绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，精心安排，单调繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富，感受到一种从容之美。

为此，我们特别编写了《快乐生活万事通——家庭实用必备小窍门大全》、《细节决定健康——不可忽视的生活细节》、《无病一身轻——家庭常见病的防治》、《女性生活枕边书——全方位打造完美女性》这四本书。

其中，《快乐生活万事通——家庭实用必备小窍门大全》、《细节决定健康——不可忽视的生活细节》、《无病一身轻——家庭常见病的防治》这三本书，包罗了生活中的方方面面，从居家过日子的各种实用小窍门，到容易被人们忽略的各种生活细节，以及对家庭各种常见病的防治，内容详尽，实用方便。

而《女性生活枕边书——全方位打造完美女性》则收录了当今最时尚、最细致、最完备的美丽信息，让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

<<细节决定健康>>

内容概要

小细节，大智慧。

生活很精彩，但生活中的一些琐碎小事总是使人不堪其扰，心烦意乱。

只要掌握了处理这些小细节、小琐碎的方法，便能轻松面对生活，拥有一份美丽的心情。

《细节决定健康：不可忽视的生活细节》为读者精心列举了生活中那些经常遇到而又不可忽视的小细节，全面解决一个个生活中的难题。

<<细节决定健康>>

书籍目录

一饮食健康 二良好睡眠 三居家健康 四服饰与美容 五疾病用药 六两性健康 七运动休闲 八外出旅游 九
心理健康 十保健养生 十一孕产妇小贴士

<<细节决定健康>>

章节摘录

插图

<<细节决定健康>>

编辑推荐

很多疾病都是由个人不良的生活习惯造成的，这些“小疏忽”很可能积累成“大病患”，威胁我们的身心健康。

本书从健康饮食、生活习惯等一些平日里我们忽略的细节着手，科学地向您讲述了您不太注意的健康问题，提醒您：对自己好一点。

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>