

细节决定健康 信息防患健康九大隐患



作者：万象主编

出版社：北京：中国工人出版社

出版日期：2008.10

总页数：336

介绍：在过去的一个世纪里，不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染疾病，成为“头号杀手”。现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有60%与生活方式有关。生活方式疾病就是自己的不良生活方式积累形成的。如果你年轻时不注意培养健康的生活方式，就会陷入“前半辈子以命换钱，后半辈子拿钱换命”的境况。生活方式病的最好医生就是你自己。在日常生活中，我们一定要“细心防范”，一定要注意那些潜伏在我们身边的隐形杀手，自觉地校正我们的行为。只有这样，我们才能拥有健康的体魄。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12077166.html>）查找全本阅读方式

细节决定健康 信息防患健康九大隐患 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12077166.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12077166.html>

书名：细节决定健康 信息防患健康九大隐患