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/detai 1/12077166.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