

<<不良生活行为与健康>>

图书基本信息

书名：<<不良生活行为与健康>>

13位ISBN编号：9787117134163

10位ISBN编号：711713416X

出版时间：2010-11

出版单位：人民卫生

作者：邹宇华

页数：234

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>

## <<不良生活行为与健康>>

### 内容概要

我们该怎样养成良好的健康生活习惯，摒弃那些有损于健康的不良行为呢？

本书罗列了70多种日常生活中不可不知的有损于健康的不良行为和生活方式的细节，通过“众生百态”、“答疑解惑”、“温馨提示”及“视窗”这四部分内容，用大众化的风格和语言来详细解析。

## <<不良生活行为与健康>>

### 书籍目录

1. 饮食不规律 2. 偏食挑食 3. 饮食过饱 4. 常吃霉食 5. 常吃洋快餐 6. 低纤维饮食 7. 不吃早餐 8. 高盐, 高糖、高脂肪饮食 9. 滚烫饮食 10. 把水果烂的部分削去后继续食用 11. 将变质食物加热加压后食用 12. 长期不清洗饮水机 13. 每天喝水少 14. 常喝碳酸饮料 15. 喝隔夜茶 16. 吸烟 17. 嗜酒 18. 酒后驾车 19. 聚餐时不用公筷, 公勺 20. 剔牙不当 21. 不注意隐形眼镜卫生 22. 乱用化妆品 23. 佩戴首饰不当 24. 穿戴文胸不当 25. 喜穿牛仔裤 26. 寒冬穿短裙, 薄袜 27. 常穿高跟鞋 28. 染发, 烫发 29. 洗头用力抠头皮 30. 频繁洗头 31. 用电吹风干发过度 32. 夜晚洗头未干就入睡 33. 睡觉前不刷牙, 洗脸 34. 睡眠无规律 35. 高枕睡眠 36. 蒙头睡觉 37. 伏案午睡 38. 用安眠药对抗失眠 39. 起床马上叠被子 40. 长期不换毛巾、牙刷 41. 频洗桑拿浴 42. 不爱洗浴 43. 热水浴时间过长 44. 不开窗通风 45. 通风不良时用燃气热水器 46. “如厕”后才洗手或不洗手 47. 冲厕不盖马桶盖 48. 常挖耳孔 49. 共用刮胡刀 50. 久居空调房 51. 冬季喜用电热毯 52. 过度亲昵猫狗宠物 53. 常带小孩子逛街 54. 外出回家不换外衣 55. 强忍“三急” 56. 如厕阅读 57. 躺在床上阅读 58. 久看电视 59. 频繁使用手机 60. 常用耳机听音乐 61. 久用电脑 62. 网络成瘾 63. 靠近使用中的电磁炉 64. 久坐牌桌前玩 65. 常跷“二郎腿” 66. 运动不足 67. 病后锻炼 68. 久坐久站 69. 高强度运动 70. 运动后马上喝冷饮 71. 自慰过度 72. 青少年婚前性行为 73. 经常抱怨 74. 少言寡语 后记

<<不良生活行为与健康>>

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>