

<<你应该知道的2000个健康细 >

图书基本信息

书名：<<你应该知道的2000个健康细节>>

13位ISBN编号：9787500840107

10位ISBN编号：7500840101

出版时间：2008-1

出版人：中国工人

作者：郭增华

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>

## <<你应该知道的2000个健康细 >

### 内容概要

一本关于健康的全方位实用指导读本，贴近广大人民群众的生活，具有很强的科学性和实用性。书中内容涵盖了与人类健康息息相关的各个方面，具体分为了饮食与健康、睡眠与健康、运动与健康、保健与健康、心理与健康、美容与健康、服饰与健康、疾病与健康、卫生与健康、两性与健康、用药与健康、急救与健康、家电与健康、环境与健康、旅游与健康等十五大章节，分类清晰简明，一目了然。

每则健康细节的叙述都言简意赅、通俗易懂，让您在很短的时间内就能将健康细节的要点牢记在心。

## 书籍目录

第一辑 饮食与健康早餐宜“热食”/1早晨饮凉开水有益/1早餐不可忽略/1早晨不宜吃干食/1科学搭配午餐/2午饭喝酸奶/2晚餐不宜太迟/2晚餐不宜吃得太饱/2脑力劳动者晚餐要吃饱/3夏季多食绿豆/3夏季多吃“酸”/3冬天吃水果有利健康/3挑食影响发育/4细嚼慢咽/4对健康有益的“日饮三口”/4饮食中要注意哪些小问题?/4哪些食物不宜空腹食用?/5按血型选食物/6补血应该吃什么?/6哪些食物“年轻”血管?/6哪些食物被称为人体“清道夫”?/7开水煮饭营养好/7茶水煮饭好吃又防病/7杂吃米饭有益健康/8常吃黑米抗衰老/8玉米让你眼睛更漂亮/9淘米不要太多太久/9蹲着吃饭不利健康/9馒头烤着吃/9快餐面不宜久放/10常吃粉丝影响智力/10方便面不宜常吃/10膨化食品不宜多吃/10糕点不宜长期存放/10不宜在生日蛋糕上点蜡烛/11吃火锅要注意什么?/11不宜吃街头的烧烤食物/11发烧患者适合喝什么?/11不宜吃汤泡饭/12原汤化原食/12饭前先喝汤/12吃汤圆喝汤/128种汁汤可防中暑/12菜汤不宜过夜/13“水沸”三分钟/13大量出汗后喝盐开水/13饭前、饭后不宜饮水/13不宜用滚开水冲调营养饮品/14不宜常喝碳酸饮料/14不宜常喝冰饮料/14吃水果看疾病/14吃水果看成分/15吃水果看颜色/15什么时候吃水果?/15苹果熟吃好处多/15梨止咳化痰的6个妙方/16吃葡萄不吐葡萄皮/16吃香蕉有哪些好处?/16哪些人不宜吃西瓜?/16荔枝美味别贪吃/17枣能滋补强身/17常饮水果蔬菜汁保健康/17果汁不能替代水果/18水果不能替代蔬菜/18不宜与海味同食的水果/18果蔬的颜色与其保健功能/18红豆养生益处多/19三种人少吃大豆/19哪几种人不宜吃花生?/19吃豆腐解酒/19蔬菜生吃好处多/19圆白菜生吃营养更丰富/20吃番茄3不宜/20哪几种人不宜吃茄子?/20胡萝卜炖煮营养高/20吃胡萝卜要注意什么?/21十月萝卜小人参/21萝卜缨赛过萝卜肉/21香椿吃前先用开水烫/21海带应该怎样煮?/21海带浸泡多长时间为宜?/22如何减少蔬菜的污染?/22常吃哪些野菜可以抗癌?/22杏仁的保健功效/23食用螺旋藻延年益寿/23大蒜的杀菌作用/23肉蒜同吃营养翻倍/23不宜吃蒜过量/23腹泻时不宜吃大蒜/24腐烂生姜不可吃/24为什么说饮食应多醋?/24为什么说饮食应少盐?/24碘盐食用三招/24用铝锅烧菜不宜放醋/24铁锅不宜煮海棠和山里红/25吃鱼皮可抗癌/25为何不宜生吃鱼虾?/25哪些人不宜喝鸡汤?/25鳝藕合吃营养价值高/25女性要预防“自行车病”/127过多、久服避孕药易导致不孕/128女性服避孕药期间应加强营养/128哪些情况下要慎用避孕药?/128口服避孕药要注意什么?/128未婚先孕有哪些害处?/129哪个年龄段的妇女所生婴儿体格最好?/129女性经期及产后不宜过性生活/129男性也要警惕乳房疾病/129留胡须有损健康/130哪个年龄段的男性生子智商高?/130城市人何更警惕男性不育?/130房事过度易缺锌/130纵欲易伤眼/130纵欲易患前列腺炎/131中年夫妇怎样推迟性衰老?/131中老年患者如何过性生活?/131饭后、浴后不宜过性生活/132不宜过早进行性生活/132清晨不宜过性生活/132酒后不宜过性生活/132性生活后不宜喝冷饮/132不要带病过性生活/133心情不佳避免过性生活/133早泄一定是病吗?/133性爱就只是性交吗?/133忍精不射有哪些害处?/133体外射精有哪些害处?/134烟酒是催情剂吗?/134第九辑 服饰与健康真丝服装有益健康/135亚麻织物有保健作用/135穿化纤衣服对人体有哪些危害?/135常换衣服益健康/136春装应宽松保暖/136夏装应隔热透气/136秋装不宜穿太多/136冬装应注意保温/137冬天不要戴口罩御寒/137冬天要每天换袜子/137如何兼顾风度与温度?/137冷天穿裙子有哪些害处?/138穿牛仔裤要注意什么?/138不宜穿过瘦的衣服/139不宜穿兔毛衫套外衣/139不宜常穿健美裤/139不宜把工作服穿回家/139不宜将内衣裤反晒/139橡胶雨衣不宜反着穿/139领带过紧损视力/140女性戴胸罩不要太久/140如何为新生儿选购衣服?/140儿童穿衣应注意什么?/140选择理想的好鞋/141穿高跟鞋的讲究/141不要常穿运动鞋/141如何选择合适的运动鞋?/141穿尖头鞋如何保护脚?/142老年人穿鞋有哪些讲究?/142存放鞋子有哪些讲究?/143哪些人不宜戴耳环?/143不宜长时间戴太阳镜/143水晶眼镜比玻璃眼镜好吗?/143新衣要先洗再穿/: 144清洗每一件穿过的衣服/144干洗衣服有哪些学问?/144哪些衣服不宜干洗?/144分类存放衣服/145舍弃不穿或破损的衣物/145第十辑 家电与健康电话机也会传播疾病/146移动电话影响健康/146发短信也会影响身体健康吗?/146谨防电视综合征/146吃饭时不宜看电视/147荧光屏静电会伤人/147雷雨天不宜看电视/148不宜在日光灯下看电视/148看电视影响大脑/148儿童看电视要有选择/149看电视保护眼睛的窍门/149彩电与录放机不宜放得太近/149如何预防儿童看电视诱发癫痫病?/149长时间看电视可以导致眼疾吗?/150怎样做电视保健操?/150看电影选正中位置一定好吗?/150防范电脑综合征/151电脑对儿童的副作用/151留心电脑键盘里藏污纳垢/151冰箱应安装专用插座/151冰箱不宜当保险柜使/152冬季不宜停用冰箱/152什么叫“电冰箱病”?/152如何防止电冰箱食物中毒?/153哪些食物不宜在电冰箱内存放?/153为什么说饭菜热时入冰箱

好?/153空调温度不宜调得过低/153“空调”避暑危机四伏/154经常使用空调好不好?/154室内开空调要防哪些疾病?/154什么叫“风扇病”?/155洗衣机用完不要立即盖盖/155红外线取暖器不宜放在显眼处/155不宜长期使用人工离子发生器/155不宜在微波炉内使用金属盛器/156压力锅应常检护/156如何安全使用电烤箱?/156怎样安全使用电饭锅?/156第十一辑 用药与健康家庭用药的误区/158择时服药疗效好/158易引起误用的药物/159有些药物不能说停就停/159自我药疗不可大意/160吃西药也要“忌口”/160中药不宜当茶饮/160使用中药有哪些不宜?/161服中药可以加糖吗?/161中医补肾有哪些讲究?/161用药品种不宜过多/161口服铁剂有讲究/162慎重对待打针吃药和输液/162治疗脱发的药剂/162观察皮肤变化预测维生素缺乏/163支气管哮喘患者用药须知/163维生素C不宜与猪肝同食/163肾亏少服维生素C/163患白癜风忌服维生素C/163巧用维生素B1/164经期宜补维D和钙片/164香蕉皮药用妙法4则/164炎症并非都需消炎药/164创可贴不能随便贴/164酒和止痛药不能同服/165服药时为何不能饮酒?/165消化不良不宜服酵母片/165股骨头坏死别滥用激素/165病人不要干吞药片/165头痛不能滥服药/165速效感冒胶囊不能滥服/166感冒了不能滥用抗菌素/166滋补药勿与牛奶同服/166怎样让孩子乖乖吃药?/166哪些儿童宜补锌?/167服用补钙品越多越好吗?/168产后奶少用什么药好?/168孕妇也可以使用驱虫药/168老年人吃降压药小心中风/168老年人用药要有五先五后/169老年人用药有哪四忌?/169抗衰老药不可过量服用/169怎样合理应用降压药?/169服用哪些药物会影响皮肤?/170服用哪些药物会影响头发?/170服用哪些药物会影响形体?/170哪些药物会伤眼?/170那些药物影响男子生育?/171购买药品应注意什么?/171保存药品要注意哪些问题?/171第十二辑 疾病与健康口腔溃疡的膳食疗方/173鼻窦炎的膳食疗方/173感冒的膳食疗方/174慢性支气管炎的膳食疗方/174肺炎的膳食疗方/175肺结核的膳食疗方/176肺气肿的膳食疗方/176哮喘的膳食疗方/177高血压的膳食疗方/178高血脂的膳食疗方/179中风的膳食疗方/181冠心病的膳食疗方/181贫血的膳食疗方/183消化不良的膳食疗方/183消化性溃疡的膳食疗方/184痢疾的膳食疗方/185便秘的膳食疗方/186痔疮的膳食疗方/187糖尿病的膳食疗方/187胆结石的膳食疗方/189肾结石的膳食疗方/190偏头痛的膳食疗方/190帕金森氏症的膳食疗方/191老年痴呆症的膳食疗方/192失眠的膳食疗方/194神经衰弱的膳食疗方/194胃炎的膳食疗方/195肝炎的膳食疗方/196肝癌的膳食疗方/197肺癌的膳食疗方/198胃癌的膳食疗方/200食道癌的膳食疗方/201大肠癌的膳食疗方/202宫颈癌的膳食疗方/204白血病的膳食疗方/205第十三辑 急救与健康人工呼吸急救/208心脏按摩急救/208穴位急救法/208家庭急救箱/208急救代用品/209心肌梗死的急救/209中风的急救/209癫痫的急救/210高血压的急救/211昏厥的急救/211休克的急救/211猝死的急救/212中暑的急救/212颅脑损伤的急救/213骨折的急救/214溺水的急救/214触电的急救/214缢死的急救/215割脉的急救/215毒蛇咬伤的急救/215狗咬伤的急救/216食物中毒的急救/216农药中毒的急救/218煤气中毒的急救/218药物中毒的急救/219洒梧由击的刍嘶/210第十四辑 环境与健康环境污染与人体衰老/220噪声污染损害视力/220什么叫“光化学烟雾病”?/221噪声是慢性毒药/221如何减少家庭噪声?/222不容忽视的热污染/222水污染与健康/222“白色污染”怎样危害环境?/223颜色对健康有什么影响?/223汽车尾气危害健康, /223营造良好的家居环境/224小心新房成病房/224新家具放一放再用/225怎样打扫房间?/225房间里多尘如何处理?/225居家铺地毯好不好?/226家里怎么防潮?/226如何清除室内异味?/226如何搞好厨房卫生?/227如何搞好卧室卫生?/227清晨开窗换气好吗?/227怎样使室内空气清新?/227五颜六色的室内灯危害大/228常用油漆小心中毒性脑病/228家居装修不宜大量使用大芯板/228警惕瓷砖放射可引起白血病/228居室不宜安装有色玻璃/229室内不宜常用杀虫剂/229不宜使用蚊香驱蚊/229夏天不宜在室内浇水降温/230室内适当种养植物/230电脑卧室养什么植物?/230哪些植物影响人体健康?/230花盆内不宜放蛋壳残茶/230不要将阳台封闭/231自制卫生间“芳香剂”/231旧电池等物不能乱丢/231第十五辑 旅游与健康旅游益健康/232健康食品助游兴/232旅途中的饮食卫生/232出游巧带药/232外出旅行带点蒜/233牙膏在旅游中的用途/233出游衣物的准备/233出游别忘了防晒/233春天踏青旅游当心皮炎/234暑期出游要防病/234秋季旅游要注意什么?/235冬季旅游须防寒/235患者体弱者不宜冬季旅游/235旅游中的一些健身疗法/235旅游营养食品的补充/236对症旅游亦养生/236如何消除旅行中的疲劳?/237外出旅游如何行?/237如何享受旅途?/237开车旅游的诀窍/237旅行中如何预防晕车?/238如何应对旅途中的交通意外?/238为什么要控制饮食山溪水?/238自然水该如何净化?/238如何应付不测风雨?/239野营常识必知/239野外渡河技巧/239野外用火须知/240露营时如何避雷?/240如何防范野兽袭击?/240附录健康保险什么是健康保险?/242购买保险有哪些原则?/242什么是长期护理?/243买保险要避开哪些误区?/243买保险要注意什么?/244准妈妈怎样买保险?/244重大疾病保险有什么重要作用?/245保障范

## &lt;&lt;你应该知道的2000个健康细 &gt;&gt;

围越广越好吗?/245保额多少较合适?/245长期险和单年险哪个更好?/246到老年再投保是否划算?/246不同年龄段如何选择健康保险?/246健康保险有哪些特殊规定?/246保险是骗人的吗?/248寒冬多吃炖羊肉/25吃咸鱼配青菜/26烧肉迟放盐/26腊肉不宜多吃/26鸡鸭蛋不宜生吃/26皮蛋不宜多吃/26食醋蛋有助于老年保健/26喝牛奶的最佳时间/27牛奶和豆浆不宜同煮/27科学喝豆浆5窍门/27沸水泡茶/27喝茶能防龋齿/27时新茶不宜多饮/28不宜空腹饮茶/28不宜喝头遍茶/28不宜喝隔夜茶/28不宜长期喝浓茶/28绿茶啤酒可消暑败火/28什么时候不宜喝啤酒?/28寒冬温饮啤酒的妙处/29喝热白酒对人体危害少/29饮酒时不宜食用的食物/29酒后不宜大量饮茶/29喝酒不宜吃重荤/29饮酒时吸烟害处大/30酒与咖啡不宜同饮/30女性宜喝葡萄酒/30吸烟者应多吃的食物/30吸烟对人体有哪些危害?/30孕妇不宜吃山楂/30孕妇不宜多吃方便食品/31不宜让儿童吃太多的果冻/31儿童不宜常吃葡萄糖/31不宜让儿童吃太多的肥肉/31老年人宜多吃兔肉/31孝敬父母慎买甲鱼/32老年人喝咖啡应谨慎/32老年人不宜过量饮酒/32老年人不宜多食糖/33老人不宜多吃白木耳/33老年人不宜多吃瓜子/33老年人不宜多吃糖水橘子/34老年人不宜吃冷食/34第二辑 睡眠与健康分段睡眠效果好/35睡眠时的小细节/35睡得太少有什么坏处?/35睡懒觉有哪些危害?/36过度睡眠易导致肥胖/36长期卧床不好/36消除瞌睡4妙法/37高抬手臂睡觉有碍健康/37架高腿睡觉好不好?/37病人应选择什么样的睡姿?/37面对面睡觉好吗?/37睡觉也讲究方向吗?/38裸睡有哪些好处?/38睡前喝一袋牛奶/38睡前泡脚/38睡前小便/38睡觉前不要化妆/39午睡时间不宜过长/39午睡时最好能够宽衣解带/39何时是恰当的午睡时间?/39什么是正确的午睡姿势?/39失眠时慎选安眠药/39简便实用的催眠法/40治疗失眠的按摩7法/40测量体温曲线治疗失眠/41改变睡眠时间能治疗失眠/41睡觉时远离手机/41睡觉时应摘掉手表/41睡觉时摘掉假牙/41女性不要戴胸罩睡觉/42不宜湿发睡觉/42不宜蒙头睡觉/42不宜赤膊睡凉席/42夏天不宜光着上身睡觉/42睡觉时不宜开电风扇过久/42不宜开着电热毯睡觉/43新生儿不宜枕枕头/43夏季要经常晒枕头/43高枕未必无忧/44枕头过低也不好/44选择什么样的枕头才合适?/44妙用药枕益健康/44根据季节选药枕/45儿童睡软床影响发育/45老人睡软床易患骨骼疾病/45睡什么样的床才健康?/46被子的“个人卫生”/46为什么说冬天不宜盖厚被?/46晒被子越久越好吗?/47不宜以衣代被/47天冷睡觉穿袜戴帽/47孩子不宜睡在大人中间/47睡觉时不要开灯/48服药后不应立即睡觉/48不宜关严门窗睡觉/48消除打呼噜有哪些窍门?/48打鼾者应少吸烟喝酒/49为什么不宜“饮酒助眠”?/49为什么说车上睡觉不好?/49第三辑 运动与健康选择合适的运动方式/50少量随意运动益身心/50怎样恰当安排运动量?/51六大最优运动都是什么?/51儿童、青少年运动方案/52中青年运动方案/52中年人如何锻炼?/52老年人运动方案/52老人行走莫背手/52冬季雾天不宜锻炼/53冬季晨练后不宜立即吃烫食/53冬季长跑要注意什么?/53冠心病患者忌冬季晨练/53“冬练三九，夏练三伏”合理吗?/53感冒时切勿锻炼/54清晨锻炼先饮水/54运动前热身/54锻炼前多久进食最合理?/54空腹时不宜进行晨练/55空腹锻炼后不要马上进食/55运动中如何补水?/55运动时不宜穿纯棉衣服/55运动后沐浴解疲劳/55运动后沐浴时间越长越好吗?/56运动后不宜吸烟/56运动后吃冷饮好吗?/56长跑后不要马上停下来/56为什么说跑步时不宜听广播?/56简便易行的下蹲运动/56电脑桌前的运动/57跳舞要因人而异/57为什么说酒后不宜跳舞?/58家务劳动能代替体育锻炼吗?/58哪些人不宜跑步?/58静脉曲张宜跑步/58跑步治疗夜尿症/59侧身跑有助减肥/59慢跑能增强记忆力/59水跑有助于减肥/59有益身心的手跑/59健脑强体的雨跑/59祛病健身的倒走倒跑/59脚跟走路可延寿/60走马路牙子练平衡/60穿“铁鞋”锻炼身体/60绑沙袋练腿力/60大声喊叫可健身/60爬楼梯增强体质/60脚心蹬车健腰益肾/61常踢腿通经络/61仰卧起坐补肾强肾/61仰卧运动减少腹部脂肪/61游泳后晒黑等于健康吗?/61常游泳有什么好处?/62常游泳应注意什么?/62如何处理游泳时的抽筋现象?/62第四辑 保健与健康揉太阳穴健身祛病/64摇头晃脑治麻木/64落枕后不要强扭颈/64如何做眼睛保健?/64按摩耳部能健身/65为什么说不要掏耳朵?/65多多咀嚼健美又防病/65打哈欠有益健康/65饭后不宜立即刷牙/66为什么说不要剔牙?/66为什么说不要挖鼻孔?/66不要猛力擤鼻涕/66为什么说不要拔胡须?/67栉发能长寿/67为什么说发宜常梳?/67白发常染是否有害?/67活动手指能保健/67不宜挤压手指关节/68经常握拳可提神/68挥臂可去“将军肚”/68拍手动足祛病健身/68单足立地可防痔疮/69不宜跷“二郎腿”/69戴水晶能保健吗?/69抓背保健法/69捶背提高免疫力/70背部撞墙亦健身/70活动脊柱防衰老/70为什么说跳绳可健脑?/70常洗淋浴有哪些好处?/70如何正确地洗热水澡?/71洗冷水浴有哪些好处?/71洗桑拿浴要注意什么?/71日光浴有哪些保健作用?/72老人晒太阳越多越好吗?/72“有钱难买老来瘦”可信吗?/72体弱老人健身法/73消除疲劳5种按摩法/73柳树体操益健康/73垂钓有益身心/73看报纸后应洗手/74“等候”是健身的好机会/74夏天出汗后不宜马上擦掉/74扭伤后不要揉/74扭伤后不宜马上热敷/74经期腰酸不宜用手捶/75不宜

长期使用卫生护垫/75孕妇不宜活动过少/75孕妇不宜常打麻将/75孕妇不宜长时间看电视/76孕妇不宜常食高脂饮食/76孕妇不宜滋补过甚/76产妇不宜滋补过度/77血虚如何养?/77如何保养心脏?/77如何保养肾脏?/77养生要补肺气/78养生要补脾气/78第五辑 心理与健康情绪是生命的指挥棒/79面对问题及时处理/79适当静默益处多/79练习静默的方法/80长吁短叹有益健康/80吟诗读书益寿良方/80“话疗”促老年健康/81用写日记治疗抑郁症/81与异性交谈有益于健康/81倾诉心声有何作用?/81笑口常开益健康/82笑有哪些好处?/82哪些人不宜大笑?/82遗忘让你烦恼的事/83“白日梦”调节情绪/83“知足”男人更长寿/83“小事糊涂”益健康/84有压力并不一定是坏事/84化解不好情绪的方法/84忧郁危害人体健康/85过于敏感有碍健康/85怎样克服心理敏感?/86怕老反更容易老/86为什么说气盛者易老?/86长时间生气损健康/87如何尽快消气?/87强忍眼泪不利健康/87嫉妒心理害处多/88如何克服嫉妒心理?/88哪些因素导致贪婪心理?/89如何克服贪婪?/89如何克服“心累”?/90如何改变多疑心理?/90如何克服羞怯心理?/90如何提高适应能力?/91如何正确认识自己?/91如何了解他人?/91怎样做到平心静气?/92不良心理因素可导致哪些疾病?/92精神健康的秘诀有哪些?/92影响人情绪的非人为因素有哪些?/93如何对待孩子的逆反心理?/93偏见与偏爱有何危害?/94导致自卑心理的因素有哪些?/94如何预防和调整自卑心理?/94面对挫折应采取什么对策?/95怎样推迟心理衰老?/95什么情况下需要看心理医生?/96如何用音乐疗法治病?/96如何用体育疗法调整身心?/96按摩疗法有何心理治疗效果?/97第六辑 美容与健康各年龄段皮肤保养/98四季皮肤保健要点/98冥想让你漂亮起来/99干性皮肤的护理/99油性肤质的护理/99中性、混合性肤质的护理/99敏感肤质的护理/99夜间分阶段护理肌肤/100常吃肉皮、猪蹄益美容/100冷水拍面益美容/100蒸汽美容时间不宜过长/100洗澡后别急于化妆/101化妆要顺着肌肉方向按摩/101浓妆艳抹不可取/101皮肤不宜过度去油/102用水美容的一天/102洗脸水温不能过高/102洗脸水量不能过少/102洗脸次数不宜过多/103洗脸时别忽略水质/103不用旧毛巾大面积摩擦/103洗脸不能只顾洗面孔/103不宜用肥皂洗脸/103不用强碱性物品洗脸/104粉制化妆品不宜直接搽在脸上/104为什么要慎用化妆品?/104为什么晚间不宜用固体化妆品?/104增白化妆品为何不可多用?/105先护发再洗发/105洗发着重彻底清洁/105护发不可省/105让头发“喝”足水/105梳发不可用力过度/105洗发后应先梳后吹/106营养平衡,秀发更柔顺/106不宜常喷发胶/106不宜长期用一种洗发水/106勤洗头会伤发吗?/106经常染发有哪些害处?/106不要随便拔眉毛/107如何修饰眉毛?/107好皮肤需要保证睡眠/107香水不宜直接洒在皮肤上/107不宜选用味道过浓的香水或洒用太多/108不要把香水混合着用/108不要四季都使用香水/108香水最好采取喷洒的方式/108香水内不宜加水/108排毒需补充足够的水/108及时排便排除体内毒素/108水疗排毒很有效/109药物排毒要慎重/109护肤与精神因素有关吗?/109减肥可以少喝水吗?/109为什么说节食减肥不好?/109常做面部保健好不好?/110咀嚼不当会影响美容吗?/110如何防治面部粉刺?/110如何对抗紫外线?/110如何选择唇膏?/111为什么说涂唇膏可致癌?/111嘴唇干燥脱皮时怎么办?/111如何正确使用口gE?/112指甲油有毒吗?/112穿刺与文身对身体有害吗?/112为什么夏季不宜戴金属饰物?/112戴戒指也能戴出病来吗?/113第七辑 卫生与健康半年换一次筷子/114不宜使用油漆筷子/114砧板定期消毒/114洗碗抹布专用/114不宜用化纤丝洗碗/114不要忽视清洗碗脚/115不宜用卫生纸擦餐具/115羹匙应该放在饭盒里吗?/115水缸宜常洗/115饮水机应定期清洗/115毛巾消毒/115不宜用废旧灯管晾毛巾/116可以共用脸盆毛巾吗?/116钥匙消毒/116电话常消毒/116消毒柜不宜当碗柜用/117为什么说消毒剂要慎用?/117洗手也有讲究吗?/117便前洗手/117不宜用汽油洗手/118逛商场后洗脸/118看电视后洗脸/118女性不宜用肥皂洗下身/118冬季每天洗澡好吗?/118睡前刷牙更科学/118饭后应该立即刷牙吗?/118刷牙上下直刷/119定期更换牙刷/119牙刷应该怎样放?/119常用同一种牙膏好不好?/119常用药物牙膏好吗?/120盐水漱口好不好?/120起床20分钟后刮胡子/120胡子应该每天刮吗?/120不宜借用剃须刀/121不宜刮舌头/121冷水洗鼻益健康/121用洗洁精后要冲洗干净/121不宜混用洗涤剂/121不宜用白纸包裹食品/122不宜用塑料编织袋存放食品/122不宜在柏油路上晒粮食/122常用鸡毛掸子有哪些害处?/122如何正确擦大便?/122第八辑 两性与健康充分休息获取性活力/123适量运动提高性生活质量/123补充维生素B:可提高房事质量/123关爱“性福”的食物/124不要盲目吃补“爱情药物”/124性生活有前奏/125性生活前后清洁性器官/125性生活日期有规定吗?/125性生活时间越长越好吗?/125“性惩罚”危害丈夫健康/126夫妻分床利健康/126夫妻分床要把握时机/126女子手淫易产生性冷淡/127产妇产后不宜立即节食减肥/127

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>