

<<健康常识枕边书>>

图书基本信息

书名：<<健康常识枕边书>>

13位ISBN编号：9787502832513

10位ISBN编号：7502832513

出版时间：2008-2

出版时间：地震出版社

作者：高杰

页数：304

字数：331000

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>

<<健康常识枕边书>>

内容概要

本书对人们最关心同时又最容易忽视的健康常识，分门别类地作了详尽、科学、完备的解答。

千万不要小看这些小常识，它是人们生活中经验的延伸。

它可以让你在既不花费金钱时间，又不必忍受痛苦的情况下，仅靠自己的努力就能消除掉身体的某些不适。

让你轻松地学习和工作。

当家人或朋友身体不适时，把从本书上学来的知识告诉他们。

既能解除他们的烦恼，又增进了你们的亲情和友谊。

何乐而不为呢？

<<健康常识枕边书>>

书籍目录

第一章 健康与长命 人有哪四种不同年龄 人的寿命应该有多长 现代人为什么能延年益寿 寿命的长短与哪些因素有关 怎样生活才能长寿 为什么基因突变能延长人类寿命 为什么低生育率可提高预期寿命 为什么胆固醇高的老年人更长寿 为什么老人美容更长寿 为什么心脏“坚强”的女性长寿 为什么成就感有助于长寿 哪些人能长寿 为什么健康要靠自己追求 怎样生活才算健康

第二章 心理与健康 健康心理包括哪几个方面 老年人身心健康的秘诀有哪些 为什么说心理卫生比生理卫生更重要 必须改变自己的活法 培养快乐的心态 按照自己的方式去生活 心理为什么会失衡 心理老化有哪些表现 如何预防心理衰老 怎样缓解焦虑 为什么心病要用心药治 怎样治疗心理疾病 什么是心理疾病转移疗法 什么是心理疾病大笑疗法 什么是心理疾病音乐疗法 什么是心理疾病安慰疗法 什么是心理疾病激怒疗法 什么是心理疾病爱情疗法 什么是心理疾病行为疗法 什么是心理疾病颜色疗法 什么是心理疾病想象疗法 什么是心理疾病反馈疗法 什么是心理疾病森田疗法

第三章 卫生与健康 3岁以下儿童刷牙为什么不宜用牙膏 为什么儿童换牙期要多吃耐嚼食物 给婴幼儿剪指甲要注意什么 童用花露水为什么要先稀释 怎样才能养成良好的用眼习惯 认识你的鼻子 怎样保护鼻孔 怎样预防厨房疾病 消毒餐具用什么方法 怎样避免癌从口入 要注意防止“菌从筷入” 怎样消除口臭 为什么嚼口香糖不宜超过一刻钟 怎样刷牙才清洁 怎样处理牙斑 怎样保护假牙 剔牙缝有什么危害 怎样防治嘴唇干裂 保护耳朵要注意什么 早晨起床为什么要20分钟后再剃须 为什么要注意衣兜里的卫生 为什么要保持手帕的卫生 为什么要注意电话的清洁 怎样防止蚊虫叮咬 为什么说戒烟不嫌迟 饮酒为什么不可过量 为什么不能蒙头睡觉 为什么要科学选用枕头 怎样预防居室疾病 怎样克服水土不服

第四章 饮食与健康 第五章 男性与健康 第六章 女性与健康 第七章 家庭健康常识 第八章 家庭紧急救助常识

<<健康常识枕边书>>

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>