

<<从早到晚说健康>>

图书基本信息

书名：<<从早到晚说健康>>

13位ISBN编号：9787503424366

10位ISBN编号：7503424362

出版时间：2009-6

出版时间：中国文史出版社

作者：姚扶有

页数：248

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>

<<从早到晚说健康>>

内容概要

健康是你自己的生活习惯养成的，疾病也是你的生活习惯造成的，要想获得健康的身体，必须有健康的生活习惯.....

<<从早到晚说健康>>

作者简介

姚扶有，中国性学会会员，性健康教育专业委员会委员；曾任多家杂志、报刊等媒体的资深编辑，并出版过有关健康类的图书12部。

作为学者型作家，著述风格独特，文笔活跳而优美、轻快而灵动，作者致力于健康、保健、婚姻家庭、心理、性爱等方面的研究与著述，在国内享有较高的声誉，成果斐然，而且深受读者好评，拥有相当大的读者群。

作品多次获奖，被海内外多家报刊聘为特约记者、专栏作家、特约编辑和专家顾问等。在期刊界有快枪手、高产作家之誉称。

<<从早到晚说健康>>

书籍目录

第一章 早晨健康管理忙里偷闲，让身体“舞蹈”片刻深呼吸，你会吗？

每天早晨小动作，一生大健康梳出一位健康美人细节美，做个健康清新的好男人让“血稠”之恨渐行渐远打通身体的“互联网”别拼了，你的健康“出轨”了便秘，最闹心的小毛病大问题“鼻”须多多关爱早醒失眠的心理调适第二章 上午健康管理每天上午小动作，一生大健康女人防胖，上午远离牙齿游戏片刻闲暇，拍拍打打赚点健康上午好习惯为你的腰上份“保单”刺激“五觉”，“春困”无影踪把长假的倦怠情绪“压干”动脉不畅通，警惕“肠中风”经期呵护不等于经期健康怎么变成“酸女郎”的你的骨骼健康被什么废了你对女性贫血了解多少关爱皮肤上的“不速之客”第三章 中午健康管理回家吃饭，远离健康隐患爱她，就帮她管住经期的嘴营养助你减压获健康茶胜良药降“三高”药酒，调理女性痛经的“护花使者”常吃海洋蔬菜，营养充足防病祛疾多少饮食习惯与压力为友红辣椒，健康驻颜的好帮手家用筷子，健康隐患多多生食，怎么吃才健康伊人畅饮，差点送了性命第四章 下午健康管理每天下午小动作，一生大健康周五到了，你紧张吗察“颜”观色辨疾病挥一挥衣袖，把怒气带走“吃”掉腰酸背痛解读女性健身美体“正版”和“盗版”另眼看运动减肥等待中的健美运动乳腺癌，毁灭女人骄傲的“杀手”……第五章 晚上健康管理

<<从早到晚说健康>>

章节摘录

第一章 早晨健康管理 忙里偷闲，让身体“舞蹈”片刻 远古人类靠打猎、采摘野果果腹，不仅少有疾病，而且往往长寿。

现代人类物质生活高度发达了，给人类健康带来的却是灾难，人们为了生存透支生命，为了工作拿健康换薪水，以致颈椎病、腰椎病、内分泌紊乱、心悸、脱发、头痛、便秘等现代疾病追随你，许多不自觉的症状，如食欲不佳、易疲劳、乏力、注意力不集中、易激动、烦躁、抑郁、嗜睡、失眠等更是如影随形。

当然，你也知道运动、休息对健康的重要性，可踏上职场战车的你，实在没有时间啊！

没关系，从现在开始，忙里偷闲，经常让身体“舞蹈”片刻，便可改善你糟糕的健康状况。

醒来时，躺在床上来一套五分钟操 每天，当你正睡得香甜之时，耳边突然传来闹铃声，你极不情愿地睁开惺忪的睡眼，可怜地自言自语：“再睡一分钟吧！

”可等你再次醒来时，睡过的何止一分钟。

你犹如躺在火炉上一般从床上跳下来，一阵匆忙洗漱，然后以百米冲刺的速度直奔公司。

然而，你可知道，你身体的各个细胞因为你的惊吓、折腾和虐待，正在死亡线上挣扎呢。

<<从早到晚说健康>>

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>