

<<携好习惯同行>>

图书基本信息

书名：<<携好习惯同行>>

13位ISBN编号：9787507516517

10位ISBN编号：7507516512

出版时间：2004-1

出版时间：华文出版社

作者：纪康保

页数：320

字数：200000

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>

## <<携好习惯同行>>

### 内容概要

本书从与我们日常生活息息相关的吃、喝、穿、住、行、学习、工作、休息、养生、女性健康、男性健康等方方面面，精选出几百个简单、通俗易懂，便于实用操作的健康好习惯，请有关医学专家进行了简明，通俗的说明、分析，并附有贴心有趣的“健康小贴士”。希望能帮读者养成良好的健康生活习惯，带来健康好身体。

## &lt;&lt;携好习惯同行&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 吃出健康好习惯 现代人可说是口福极佳，面对名目众多、口味各异的食物，简直就不知该从哪儿下“口”了。

然而，令人遗憾的是，由现代人的疾病趋势来看，错误的饮食习惯正是造成健康受损的主要原因。所以说，树立和培养正确的饮食习惯当真已是刻不容缓。

饭前喝点汤，不用医生开药方 晚饭少一口，活到九十九 多吃蔬菜好处多 早餐不能不吃 早餐热食保胃气 该吃饭时就吃饭 多吃煮食才健康 常吃苦味食品益处多 细嚼进食，增强免疫力 剩菜打包须谨慎 分菜就餐习惯好 冷热食物要分着吃 剩菜剩饭不能随便吃 常吃汤泡饭不好 方便面“方便”营养少 “洋快餐”须慎吃 主食太少危害大 少吃饭多吃菜对身体有害 偏食习惯有害处 零食、零食，不可多食

第二章 喝出健康好习惯 毫无疑问，如今随着越来越多的各种饮品上市，人们对于饮品的选择也越来越多了。

渴了，可以喝冰水，困了，咖啡能够提神，逐了，有香甜的牛奶，高兴了，那就干脆邀三朋俩友出去喝酒……要起喝出心情，喝出兴致，喝出健康，必须从拥有一个良好的饮食习惯开始。

一天五杯茶，抗病功效佳 清晨一杯水，冲清胃和肠 牛奶要多喝，增强免疫力 喝茶宜清淡 饮水勿求纯 每日饮水要足量 刚丢碗筷别喝水 “男奶女浆”有道理 多喝白开水有益健康 一次喝水过多会“中毒” 冬季喝水有好处 主动喝水可防疾病 喝反复烧开水会中毒 煮牛奶太早放糖不好 科学饮用酸牛奶 “饮酒且眠”不可取 多饮啤酒易致癌

第三章 睡出健康好习惯第四章 穿健康好习惯第五章 居家生活好习惯第六章 排毒美容好习惯第七章 轻松工作好习惯第八章 出行旅游好习惯第九章 女性健康好习惯第十章 男性健康好习惯第十一章 “性”福生活好习惯第十二章 健康心理好习惯第十三章 运动休闲好习惯第十四章 养生保健好习惯第十五章 容易被忽视的好习惯

#### 媒体关注与评论

书评世界了卫生组织（WHO）指出：21世纪对人类最大的威胁是生活习惯病，由此导致的死亡人数在发展中国家占总死亡人数的40%-50%，在发达国家中已达到了70%-80%。因此，养成科学文明的行为习惯是延长人类寿命、实现自我保健的有效途径。

编辑推荐

世界卫生组织（WHO）指出：21世纪对人类最大的威胁是生活习惯病，由此导致的死亡人数在发展中国家占总死亡人数的40%-50%，在发达国家中已达到了70%-80%。因此，养成科学文明的行为习惯是延长人类寿命、实现自我保健的有效途径。

#### 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>