第一图书网, tushu007.com

<<110个最容易犯的健康错误>>

图书基本信息

书名：<<110个最容易犯的健康错误>>

13位ISBN编号：9787533151065

10位ISBN编号：7533151062

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：沈毅彦 主编

页数：237

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

内容概要

为了给大家一个健康的身体，为了让大家有一个清楚的认识，笔者精心编写了这本《110个最容易犯的健康错误》。
本书按照影响身体健康的八个重要因素，分别列出了各种可能影响健康的小错误。
全书例举了大量的健康实例，读来触目惊心；针对每一个错误，笔者还专门列出了解决相关问题的办法，为读者全方位了解身体健康提供了独到的意见和建议。

<<110个最容易犯的健康错误>>

书籍目录

第一部分 8个心态失衡的错误 错误001 喜怒无常 直接发泄多痛快 错误002 孤僻自卑 别人就是比我强 错误003 心胸狭窄 谁要惹我跟谁急 错误004 心灰意冷 生不如死愁断肠 错误005 泪不轻弹 打落牙齿和血吞 错误006 自我施压 没压力就没动力 错误007 不苟言笑 为人处事要认真 错误008 谈爱色变 爱情伤心又伤身第二部分 25个饮食习惯的错误 错误009 多吃是福 身体营养才充足 错误010 酒不离口 舒筋活血好处多 错误011 烟不离手 既能提神又够酷 错误012 水果养生 多多益善好处多 错误013 吃个痛快 敞开肚皮吃美食 错误014 精益球精 食不厌精营养好 错误015 多吃咸盐 身体才能劲头足 错误016 酷爱甜食 甜甜蜜蜜好享受 错误017 不吃早餐 中午补上就行啦 错误018 时间匆忙 应付一顿没关系 错误019 追求素食 吃素才能保健康 错误020 吃香喝辣 口味十足食欲好 错误021 方便食品 快速简便省时间 错误022 剩饭剩菜 下顿再吃不浪费 错误023 盛夏冷食 解暑降温口味好 错误024 洋快餐好 天天都吃也不够 错误025 绿色野菜 天然健康无污染 错误026 零食常吃 消磨时间又解饿 错误027 吃肉吃瘦 肥肉里面脂肪多 错误028 彩瓷餐具 色泽美丽增食欲 错误029 茶杯懒洗 留有茶垢泡茶香 错误030 纯净水质 没有污染好卫生 错误031 起床饮茶 疏通肠道消毒素 错误032 饮用咖啡 提神解乏精神佳 错误033 孕期喝茶 胎儿健康无影响第三部分 19个运动休闲的错误 错误034 运动有益 运动量大就是好 错误035 闻鸡起舞 清晨空气无污染 错误036 感冒伤风 加大运动出出汗 错误037 闲时逛街 既过眼瘾也健身 错误038 久坐不起 安静独处也养生 错误039 喜坐沙发 柔软舒服好休息 错误040 不晒太阳 避免紫外线照射 错误041 赋闲在家 清闲正好养养身 错误042 迷恋跳舞 健身交友两不误 错误043 吧房常坐 释放压力好去处 错误044 躺着看书 舒适学习不疲倦 错误045 常用手机 方便快捷好沟通 错误046 以车代步 节省时间效率高 错误047 痴迷赌博 一夜暴富真刺激 错误048 使用电脑 工作轻松效率高 错误049 痴迷网络 虚拟世界真精彩 错误050 工作超荷 休息几天就没事 错误051 工作太累 牺牲身体赢前程 错误052 雾天锻炼 云里雾里更自在第四部分 11个作息睡眠的错误 错误053 开灯睡觉 心里踏实睡得好 错误054 辗转难眠 失眠不是啥大病 错误055 多睡有益 养精蓄锐精神好 错误056 睡觉关窗 安静入睡没干扰 错误057 选择卧具 柔软舒适心情好 错误058 伏案小憩 快速解乏养精神 错误059 精神不错 中午休息是浪费 错误060 喜欢高枕 高枕无忧最舒坦 错误061 腰部垫垫 坐着舒服就行了 错误062 蒙头大睡 保暖防寒睡眠好 错误063 长期熬夜 补回睡眠没问题第五部分 7个两性保健的错误 错误064 纵欲过度 性趣高涨不节制 错误065 性事频繁 爱情甜蜜做爱忙 错误066 温补肾阳 相信药物能壮阳 错误067 体外射精 既能避孕还舒服 错误068 饮酒助“性”增添情趣显浪漫 错误069 桑拿常洗 消除体内潜毒素 错误070 杜绝房事 房事伤身尽量少第六部分 15个居家健康的错误 错误071 衣服干洗 洗完马上就能穿 错误072 衣服混洗 贪图方便不费力 错误073 懒得洗手 不脏不净不生病 错误074 过分清洁 绝对卫生才健康 错误075 冰箱贮物 直接食用没关系 错误076 痴迷电视 节目精彩看不够 错误077 追求风度 脱下冬衣图潇洒 错误078 遇冷穿衣 风寒感冒不来找 错误079 凉水洗脚 防寒提气身体好 错误080 封闭阳台 空间增大还干净 错误081 居室养花 净化空气环境好 错误082 新房装修 装修漂亮马上住 错误063 饲养宠物 亲近爱宠零距离 错误084 化学消毒 追求洁净无止境 错误085 常吹空调 凉爽舒服心情好第七部分 10个求医用药的错误 错误086 小病不治 熬过几天就能好 错误087 摘扁桃体 无害健康早摘掉 错误088 服药无忌 加强营养好得快 错误089 病好停药 多吃药物损身体 错误090 中西结合 疗效更好痊愈快 错误091 药酒补虚 滋阴壮阳防衰老 错误092 常服维C 防老抗癌效果好 错误093 喝醋保健 平衡酸碱常喝好 错误094 药物催眠 只求睡个舒服觉 错误095 盲目进补 以补代食求健康第八部分 15个美容美体的错误 错误096 丰胸隆鼻 手术美容真美妙 错误097 美发成风 呵护秀发无止境 错误098 内衣紧身 塑身苗条就是好 错误099 首饰乱戴 只要漂亮就戴上 错误100 美甲不懈 指甲漂亮心情好 错误101 紧系领带 笔挺有型错不了 错误102 牛仔贴身 线条突出身材好 错误103 穿高跟鞋 挺拔美丽显精神 错误104 面膜不选 多多益善保养好 错误105 眼霜祛皱 多用才能效果好 错误106 粉底遮瑕 白皙亮丽好肤色 错误107 彩妆扮靓 越浓才能越靓丽 错误108 避孕药品 调经美容治痘痘 错误109 盲目束腰 身材苗条还健美 错误110 刻意减肥 迅速减肥效果好

编辑推荐

了解别人的错误，我们就会少犯错误；把别人的错误当成我们成功的铺路石；关注健康，我们就要从每一个细节做起；规避每一个可能引起麻烦的小错误。

第一图书网, tushu007.com

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