第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787538435375

10位ISBN编号：7538435379

出版时间：2007-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：石赟

页数：251

字数：220000

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

第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康>>

内容概要

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。
关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。
把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。
细节决定健康·细节决定活百岁！
细节成就健康·细节成就大未来！
影响一生健康的365个生活细节。
　对于人类而言，健康是人类与生俱来的权利和目标。
然而。
疾病和生命一样古老，对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争，写满了人类历史的每一章节。
健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上帝是愚昧，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参健康活动，才是明智的、有益的。
　拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。
本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节了入手，向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，还附有一个健康提示、营养提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最个体的忠告。

第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康>>

书籍目录

上篇 饮食知识——健康的前提 第一章 营养知识大储备　第二章 喝水大问题　第三章 牛奶怎么喝　第四章 酒——怎么喝更合适　第五章 鱼、肉、蛋的营养知识　第六章 五谷妙吃　第七章 蔬菜营养学问大　第八章 吃水果也要讲科学　第九章 喝茶学问知多少中篇 饮食习惯——养成好习惯才会更健康　第一章 生活中的饮食习惯　第二章 生活中的食物相克　第三章 膳食平衡很重要　第四章 饮食习惯与常见病预防　第五章　调味料与健康下篇 饮食智慧——天时、地利与人和　第一章 一日三餐有讲究　第二章 二十四节气养生之道　第三章 婴幼儿饮食要细心　第四章 青少年饮食很关键　第五章 女性饮食保健康　第六章 男性饮食学问大　第七章 老人，健康饮食保长寿附录

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