

<<你可能不知道的66个健康守则>>

图书基本信息

书名：<<你可能不知道的66个健康守则>>

13位ISBN编号：9787538855166

10位ISBN编号：7538855165

出版时间：2007-10

出版时间：黑龙江科学技术

作者：马永基

页数：286

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>

## <<你可能不知道的66个健康守则>>

### 内容概要

人生有很多值得追求的事，但是健康应该排在第1位，因为有健康才有一切！进入21世纪以来，随着生活水平的提高，人们对健康比以往更加重视，开始追求高质量的健康生活，很多健康知识大家都能张口便说出来，如“多喝水对身体好”，“多吃水果对身体好”，“油炸食品含致癌物，不宜多吃”等等，但是，还有很多日常生活中有损健康的行为我们没有注意到，或者就算注意到了也不知道该如何正确解决，比如上面举的例子中，你也许知道“多喝水对身体好”，但是“喝得越多就越好吗？”“具体喝多少最好？”“什么时间喝都可以吗？”，这些问题就不一定知道了。

本书就是以此为出发点，指出日常生活中你经常遇到却没有注意到或不知道该如何解决的健康问题，帮你拥有更健康的生活。

## <<你可能不知道的66个健康守则>>

### 作者简介

马永基，北京师范大学文学院硕士毕业。  
著名职场管理培训专家，中国培训服务网特聘顾问，不懒文化传媒公司总裁。  
曾任香港中国文化传播集团职业策划师。  
曾出版一系列职场和励志类书籍，深受欢迎。  
其中《提升女性魅力的101个细节》《别让面子害了你》等书获年度畅销书。  
2009年，马永基及其团队将重磅推出包括《做别人想不到的事》在内的系列职场励志类新书。

## <<你可能不知道的66个健康守则>>

### 书籍目录

第一章 日常饮食有讲究 1.你会喝水吗 2.喝牛奶也有学问 3.健康饮茶之道 4.营养早餐,你吃了吗  
5.吃主食也有讲究 6.蔬菜水果,食之有道 7.如何吃出肉的“营养” 8.这些吃饭时的习惯你有吗  
9.注意身边潜伏的“垃圾”食品 10.你常遇到却又不知道的相“克”食物 11.这些饭后习惯要不得  
第二章 你的睡眠合格吗 12.要想睡得香,睡前说道多 13.如有这些睡觉习惯,请慎重 14.睡姿讲究多  
15.你注意过你睡觉的环境吗 16.你知道睡多了也不好吗 17.卸掉一切束缚,轻松入眠 18.午睡的学问  
19.熬夜伤你有多深 20.夏季睡觉忌讳多  
第三章 我运动,我健康 21.运动要分季节 22.运动之后讲究多 23.晨练有说道 24.老年人运动,慢慢来  
25.如何对“症”运动防疾病 26.运动着装也有讲究 27.运动不当反伤身 28.孩子运动,您看着点  
29.运动前后饮食有讲究 30.运动时突发事件如何处理  
第四章 要美容也要健康 31.你会洗脸吗 32.你的防晒怕“晒”吗 33.慎用彩妆 34.如何减肥不减健康  
35.你知道自己适合哪种面膜吗 36.你需要排毒吗 37.哪些化妆品对身体有害 38.染烫头发时,悠着点  
39.四季皮肤如何护理 40.美“白”健康吗  
第五章 教你打造健康的家居环境 41.你注意过居室的通风吗? 42.绿色住宅最重自然采光 43.警惕健康新“杀手”——光污染  
44.家用电器电磁辐射危害知多少 45.何挑选去“污”力花草 46.“绿”色装修 47.你注意你家的“水污染”了吗?  
第六章 “性福”才能和谐 48.男性也有乳房疾病 49.“一滴精液十滴血”的说法正确吗 50.正常男性阴茎大小究竟是多少  
51.并不神秘的处女膜 52.不要盲目吃补“爱情药物” 53.哪些是“性”福食物 54.认识身体的12个愉悦点  
55.“前戏”与“后戏” 56.“性惩罚”危害丈夫健康 57.健康避孕才能“性”福 58.这些性生活注意事项你知道吗  
59.为什么子宫被誉为“生命的摇篮” 60.人工流产如何危害健康  
第七章 有健康的心理才有健康的身体 61.你活的累吗? 62.生气是百病之源 63.笑可以健身 64.哪些情绪害健康  
65.你对心理疾病了解么 66.健康解压法

<<你可能不知道的66个健康守则>>

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>