

<<影响女性健康的365个细节>>

图书基本信息

书名：<<影响女性健康的365个细节>>

13位ISBN编号：9787542736918

10位ISBN编号：7542736914

出版时间：2007-3

出版时间：上海科学普及

作者：代凯军

页数：391

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>

## <<影响女性健康的365个细节>>

### 内容概要

这是一本写给20~40岁年龄段女性的书，书中分别从女性的日常生活习惯、饮食宜忌、美容美体装扮、生理常识及保健、女性疾病等方面为现代女性阐述了生活中应该知道的健康细节，是一本非常实用却又不失趣味性的读物，它关注的都是女性在现实生活中经常忽略的一些问题。

本书每一个小节的内容少而精，小节的后面都附带一个简短精练的生活小窍门，增加了本书的趣味性，这也是本书的一大特色。

此外，书中配有精美的手绘插图，您在阅读的同时，还能得到感官上的享受。

<<影响女性健康的365个细节>>

书籍目录

PART 1 生活点滴大学问——女性日常生活习惯 日常起居 经常嚼口香糖 每天多喝几杯这样的水  
睡懒觉容易感冒 眼前喝杯红葡萄酒 睡前补钙,易患尿路结石 早晨“赖床”5分钟 起床后,先刷牙后喝水  
洗脸毛巾用法有讲究 多吃谷类早餐 有车族女性的健康隐患 游泳会被传染上性病吗  
女人别拿生气赌健康 在干净的床上裸睡 每周一次晨爱 MakeLove坚持自己的原则  
生理周期不宜吃巧克力 经期穿无钢圈内衣 丝巾扎得过紧会导致头晕 定期检查化妆品的保质期  
沐浴不超过10分钟 洗浴后一小时再化妆 耳朵上部外缘软骨处不宜穿耳洞  
两次染发之间最少间隔半年 浴室保持干燥 冷水洗脸,温水刷牙 定期清理冰箱 远离正在工作的微波炉  
戒指VS健康 晚餐时关掉电视机 饭后不宜马上刷牙 头发没干时,别急着入睡  
与复印机保持适当距离 用天然皂粉洗贴身衣物 隐形眼镜不宜天天戴 不翘二郎腿……  
办公地带PART 2 悠着点儿吃——女性饮食宜忌PART 3 女人美丽新奥秘——美容、美体、穿着  
美容 美体 穿着PART 4 女性身体知多少——生理与保健 生理常识 生理保健PART 5 女人世界的“禁区”——女性疾病

## <<影响女性健康的365个细节>>

### 编辑推荐

《健康细节365：影响女性健康的365个细节》向读者介绍了衣、食、住、行中各种影响女性健康的细节，并提出科学处理这些细节的具体做法。

<<影响女性健康的365个细节>>

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>