

<<让你身体健康的那些事儿>>

图书基本信息

书名：<<让你身体健康的那些事儿>>

13位ISBN编号：9787802276680

10位ISBN编号：7802276683

出版时间：2010-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：郝鑫 编

页数：262

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>

<<让你身体健康的那些事儿>>

内容概要

本书分为日常保健篇、心理保健篇、疾病防治篇、紧急救治篇四篇。

日常保健篇告诉百姓朋友远离不良习惯，树立健康生活方式；心理保健篇指出不良情绪对健康的危害，以及保持良好心态的方法；疾病防治篇讨论常见病的典型症状、致病原因，并且提供医生建议和饮食调理方法；紧急救治篇指出百姓朋友可能遇到的意外伤害以及紧急处理办法。

身体是革命的本钱。

相信每一位百姓朋友都想既省钱又省时地守住“本”，那么请你在工作之余看看这本《让你身体健康的那些事儿》。

可以帮助广大百姓朋友改变不良生活习惯和不良情绪困扰，远离疾病痛苦，拥有健康体魄，提高生活质量！

<<让你身体健康的那些事儿>>

书籍目录

日常保健篇 生活习惯 起居有常·安卧有方 勤换衣裳·多晒被褥 养成漱口好习惯 坚持洗脚益处多 掌握刷牙的正确方法 健康洗头有讲究 沐浴养生作用大 日常生活勤洗手 生殖器官的健康清洁 告别不良习惯 戒烟要趁早·健康跑不了 不同季节的饮食与健康 运动保健 经常散步好处多 游泳, 锻炼身体的最佳运动 跳绳·最简单的运动 跑步·百姓的“贴身医生” 骑车运动, 老少皆宜 登山——领略风光, 强身健体 垂钓——陶冶情操, 享受快乐 常转脖子可缓解脖子痛 瑜伽, 让自己的体型更美 下棋·锻炼智力好方法 饮食保健 细嚼慢咽益处多 不可暴食暴饮 长期吃素不利健康 吃腌菜应当心 这样吃水果才安全 饮酒不宜过量 常饮茶益处多 臭豆腐不宜多吃 常吃生姜可防暑 吃蘑菇时应当心 经常喝粥好处多 面粉不是越白越好 发芽的土豆吃不得 吃野菜时当谨慎 生吃鸡蛋害处多 吃盐过量危害大……心理保健篇 疾病防治篇 紧急救治篇

<<让你身体健康的那些事儿>>

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>