

<<习惯决定健康>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康>>

13位ISBN编号：9787802283886

10位ISBN编号：7802283884

出版时间：2007-7

出版时间：丁松香 新世界 (2007-07出版)

作者：丁松香

页数：304

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>

<<习惯决定健康>>

内容概要

健康从哪里来？

世界卫生组织提出，“人的健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于其生活方式。

”也就是说：“健康的钥匙在自己手里。

”“最好的医生是自己，最大的敌人也是自己。

”然而，并不是每个人都知道如何采取简便易行而又积极有效的方式来维护自身的健康。

《习惯决定健康》一书，从如何培养良好的日常生活习惯、个人卫生习惯、饮食习惯、运动健身习惯等多个方面，对如何进行科学保健、改善体质、维护健康等一系列问题，进行了较为全面而具体的介绍。

《习惯决定健康》有助于你了解健康的知识，增长健康的智慧，掌握健康的捷径。

如果你参照书中的建议，结合自己的情况积极采取行动，就会养成健康的习惯，拥有健康的体质，享受健康的人生！

<<习惯决定健康>>

书籍目录

第一章关注细节，培养良好的日常生活习惯 / 1别让不良的生活习惯危害健康 / 3生活起居要适度，不可硬熬 / 4改正久坐不动的坏习惯 / 5保持正确、有益健康的坐姿 / 6在电脑前的自我保健知识 / 7经常饮宴者应如何自我保护 / 8女性要避免不当的穿着习惯 / 9重视可引起男子不育的不良习惯 / 10培养高雅的兴趣和爱好 / 11不吸烟，少量饮酒的习惯 / 12青少年要养成良好的阅读习惯以防近视 / 13看电视时应注意的规则 / 15注意长时间听耳机会严重损伤听力 / 16减少电磁辐射对人体的危害 / 17避免造成家用电器的损伤和对人体的伤害 / 19改正开车时不正确的操作习惯 / 20走路时注意力要集中 / 21第二章远离病菌，养成良好的个人卫生习惯 / 23科学、合理地洗浴 / 25经常洗冷水浴 / 27女性应坚持每天清洗保洁 / 27男性也要常洗下身 / 28维护好口腔、牙齿的卫生 / 29养成良好的足部卫生习惯 / 31不能忽视“洗手”这个简单的问题 / 32对周围环境中的含铅污染和饮食卫生要特别注意 / 33注意日常用品的卫生隐患 / 34保持厨房卫生的好习惯 / 36尽量保持室内空气的清新 / 37千万不可滥用消毒液 / 38衣服干洗后不要马上穿 / 39室内摆放植物要注意科学、健康 / 40第三章合理营养，养成良好的饮食习惯 / 43日常饮食要注重维护体内酸碱平衡 / 45保持合理的膳食结构 / 46食用蔬菜要注意的事项 / 47根据自身身体状况合理选择蔬菜 / 49养成良好的用餐习惯 / 50在减少热量摄入的同时保证基本营养 / 52合理、均衡地摄入各种脂肪酸 / 53养成多醋少盐的习惯 / 55进食要合理有节，安排好一日三餐 / 56饭后应注意的八大禁忌 / 57养成有利于眼保健的饮食习惯 / 59一定要养成科学的饮水习惯 / 61经常喝茶有益健康 / 63注意饮茶禁忌，改正不正确的饮茶习惯 / 65饮酒要注意恰到好处 / 66把好食品的采购关 / 69避免因饮食不当而引发癌症 / 70常喝营养、美味的汤有益健康 / 71多吃些传统养生保健食品 / 72得病时要注意有选择地吃水果 / 78有些水果不宜空腹吃 / 79食用和保存牛奶要注意的基本原则 / 80食用海产品要多加注意

<<习惯决定健康>>

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>