

<<改善生活的50个方法>>

图书基本信息

书名：<<改善生活的50个方法>>

13位ISBN编号：9787802518438

10位ISBN编号：7802518431

出版时间：2012-2

出版时间：金城出版社

作者：隋晓明

页数：197

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>

<<改善生活的50个方法>>

内容概要

高品质生活从细节开始——你可能觉得每天坚持学英语、锻炼身体太枯燥，可能觉得制定理财计划、网上付账太麻烦，还可能觉得听古典音乐、做艺术品投资离自己太遥远……快来读读《改善生活的50个方法》吧！

它会把这些看似平淡无奇、琐碎单调的生活变得更轻松、更有趣、更精致！

全书从健康养生、心灵自助、家庭理财、生活休闲等几个角度为现代人提供了50个生活建议，既涵盖时尚生活的方方面面，又契合国人的消费水平和生活理念，是都市人必备的生活指南。

<<改善生活的50个方法>>

书籍目录

- 第一章 身体每天补充Omega-3——为身体加油！
- 吸收足够的维生素D——给身体加道保护层！
- 坚持做俯卧撑——给自己一个好身体！
- 不要盲目相信健康研究结果——因为它有可能是错的！
- 挑选正确的止痛药——对自己的身体负责！
- 少吃泡面食品——别让泡面泡软你的身体！
- 多吃用全麦面粉制作的食品——多点营养多点健康！
- 多喝白开水——提高免疫力！
- 少喝咖啡——给自己一个健康的身体！
- 多骑自行车——给你一个健壮的体魄！
- 一定要吃早餐——因为它真的很重要！
- 不要睡懒觉——养一个好的生活习惯！
- 多喝牛奶——助自己强身益智！
- 常吃巧克力——健康有保障！
- 不再补充维生素E——因为它有副作用！
- 第二章 大脑像科学家一样思考——你会看得更高！
- 学习英语——提高自身水平！
-第三章 理财第四章 精神第五章 家庭第六章 旅行

<<改善生活的50个方法>>

章节摘录

首先还是让我们了解一下国内外解热止痛药的市场消费概况。

据美国1993年统计，解热止痛药中以扑热息痛的消费量最大，占美国非处方解热止痛药市场的40%，也就是说人们不到医生处开方而按需自己购药，其中扑热息痛一种就将近购药总量的二分之一；英国也是如此，超过二分之一，占52%，我国扑热息痛消费量却仅占20%。

美国的阿斯匹林市场消费量高达42%，中国仅为18%；中国市场以安乃近消费量为最大占38%。而国外仅为8%，占第二位的是非那西丁和氨基比林，均各占20%，而外国这两种药消费量只有2%~3%。

在解热止痛药的消费上，国内外为什么会有如此大的差异呢？

这就不能不提到这类药的毒副作用。

国内消费量最大安乃近，可引起粒细胞缺乏症和再生障碍性贫血，有时给小儿注射安乃近，可引起虚脱。

去痛片（含非那西丁和氨基比林）消费量也极可观，但是，氨基比林已被证实有致癌作用，对肝肾均有毒性，在一些发达国家已限制或禁止使用，非那西丁对肾脏、视网膜、血红蛋白有害，“止痛药肾病”主要是由非那西丁引起的，此药在国外也被限制和禁用。

鉴于上述，安乃近、非那西丁和氨基比林在国外极少应用是理所当然的了。

阿斯匹林最大缺点是对胃刺激性大，药呈酸性，可能诱发消化道溃疡和胃出血，还可引起后果严重的莱耶氏综合征。

国外应用此药较多，它们并不是用来解热止痛，而主要是用来防治他们的多发病--心脑血管疾病，据报告，长期小剂量服用可使心脑血管减少30%以上。

.....

<<改善生活的50个方法>>

媒体关注与评论

“生活得最有意义的人，并不就是年岁活得最大的人，而是对生活最有感受的人。
——卢梭

<<改善生活的50个方法>>

编辑推荐

品质生活就是如此简单，它不是与别人比较而来的，而是自己人格与风格的最佳体现。健康的生活方式是不可替代的，改变生活方式永远都不算太晚。

<<改善生活的50个方法>>

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>