

<<今日生活法>>

图书基本信息

书名：<<今日生活法>>

13位ISBN编号：9787806189573

10位ISBN编号：7806189572

出版时间：2002-1

出版时间：上海社会科学出版社

作者：池俊常

页数：526

字数：428

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>

<<今日生活法>>

内容概要

《今日生活法》包括饮食与锻炼、你应该减肥吗、具有欺骗性的节食减肥法、锻炼身体，保持健康、各种运动对健康的不同益处、自我护理与预防医学、压力因素、家庭自我治疗、人体生物钟、避孕用具失败率、如何预防传染病、行为疾病、如何戒烟、理解并帮助自杀的人.....等等，内容丰富。

<<今日生活法>>

书籍目录

1. 健康
2. 饮食
3. 家庭
4. 家居和庭院
5. 仪表
6. 礼仪
7. 娱乐
8. 旅游
9. 交通工具
10. 求职
11. 宠物
12. 犯罪
13. 拯救环境

章节摘录

插图：刷牙应该每日两次，或者在每次进食之后进行，刷牙时的力度应该要使牙龈感到刷毛的运动为宜。

牙齿外表面。

使牙刷倾斜，刷毛指向牙龈，上下刷动，循环往复。

包括牙龈，要以45。

角刷牙。

臼齿的咀嚼面。

牙刷应该放平，前后拖动，不要忘记口腔后面两侧最后的牙齿。

后部牙齿的内表面。

牙刷要以45。

角循环上下往复运动，包括牙龈。

前部牙齿的内表面。

将牙刷竖起来，上下拖动。

轻轻地刷一刷舌头。

使用牙线牙线具有牙刷不能替代的作用，它可以清理牙缝之间和牙床下的残渣。

每天使用牙线，从臼齿开始。

由一侧向另一侧前进。

你需要一根约46厘米长的牙线，将两端分别缠绕在两手的中指上。

用拇指和食指捏住牙线。

以拉锯的方式使牙线滑入牙缝，来回拖动，上下刮擦两侧的牙齿。

不要忘记口腔最里面的牙齿。

全部牙齿都刮干净之后，从手上解下牙线。

根据牙医的建议，你可能需要一种特制的木勺来清洁牙齿之间的残留物，而不是使用牙线。

还可以使用口腔灌注器与牙刷及牙线相互配合来清洁难以处理的地方。

保持牙齿健康的其他方法。

<<今日生活法>>

媒体关注与评论

书评从健康到家庭，从饮食到家居，从娱乐到求职，生活之道，从今日生活法开始。

<<今日生活法>>

编辑推荐

《今日生活法》：生活之道，从今日生活法开始。

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>