

<<这样养生可以更健康>>

图书基本信息

书名：<<这样养生可以更健康>>

13位ISBN编号：9787806418451

10位ISBN编号：7806418458

出版时间：2005-4

出版时间：中原农民出版社

作者：庄淑芹

页数：183

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>

## <<这样养生可以更健康>>

### 内容概要

牛奶价值高，但您可知饮用牛奶有什么禁忌吗？

维他命可补充体力所需，但是您了解服用方法有所限制吗？

不正确的运动方式，您可知道非但达不到效果且会伤害身体吗？

民间流传着各式的养生保健方法，似是而非的养生理念让人无所适从，让健康博士告诉您正确有效的养生新概念。

民间的养生偏方何其多，在没有正确的医学佐证下，许许多多积非成是的不当健康观念口耳相传，是破坏你我健康的无形杀手。

《这样养生可以更健康》分四大部分：错误饮食法、医药与疾病的误解、错误的运动观念、养生的误解。

共有81则，透过周密详尽的陈述，帮助您真正“活出健康来”。

<<这样养生可以更健康>>

书籍目录

- 提神饮料真的提神？
- 天然食品真安全？
- 健康食品真健康？
- 碱性食品对健康有益？
- 断食疗法真有效喝牛奶百无禁忌？
- 生吃鸡蛋无妨？
- 酒醉来一杯浓茶？
- 啤酒对胃病患者有助益？
- 饮酒作乐乐无穷？
- 病人宜多吃水果？
- 水果代替蔬菜，还可减肥？
- 螃蟹与柿子相克？
- 儿童贫血可多食菠菜？
- 冷藏数日的菜汤仍可食？
- 发烧饮热茶好吗？
- 饮茶百利无害？
- 月经来潮，绝禁生冷？
- 人参补身，人人可食？
- 苦味木瓜牛奶汁，坏了？
- 蜂蜜结晶或起泡，坏了吗？
- 多吃维生素，有益健康？
- 多服维生素E，青春常驻？
- 缺乏维生素B2引起夫妻口角？
- 鱼肝油对婴儿有益？
- 紧身内裤会造成睾丸癌？
- 乳头发黑，性经验丰富？
- 丰满女性，手脚不发冷？
- 经痛可服止痛药？
- 更年期是四十岁以后的事？
- 春药能壮阳？
- 青春痘是青春的象征？
- 牙痛，拔了它？
- 口臭，来一片口香糖？
- .....

<<这样养生可以更健康>>

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>