

<<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>