

<<我选择我健康>>

图书基本信息

书名：<<我选择我健康>>

13位ISBN编号：9787806667354

10位ISBN编号：7806667350

出版时间：2006-9

出版时间：广西科技

作者：陈志勇

页数：205

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>

## <<我选择我健康>>

### 内容概要

习惯如同双刃剑，既可以让女人越活越美丽、男人越活越精神、老人越来越年轻、孩子越长越快乐，也可以导致人体免疫力下降，自我抵抗力减弱，甚至令器官“造反”，疾病缠身。

为此，本文从衣、食、住、行、医的方方面面入手，对大多数人习以为常的习惯进行分析对比，让大家能一目了然，第天从起床那一瞬直到进入梦乡，有多少习惯保护着我们的健康，又有哪些习惯正在伤害我们。

身体如同一座大厦，是用点点滴滴的习惯做基石，一砖一瓦垒起来的。

岁月的磨蚀虽然无可避免也无处可逃，但是有好多习惯的支撑，就绝不会出现年久失修的败落甚至轰然坍塌的惨状。

而坏习惯打造的身子架子，只会让人世间又多了一些“豆腐渣工程”，害了自己，说不定还连累到周遭的人。

好习惯享受健康，坏习惯谋杀健康。

让我们一起选择好的生活习惯，让健康相伴一生。

<<我选择我健康>>

作者简介

陈志勇，广州中医药大学副教授、副研究员，主持和参与过多项国家级重点课题以及省部级、广州中医药大学研究课题。

同时在中医药科学普及工作研究领域也具有较深的造诣，主编有《饮食禁忌》《美容禁忌》《育儿禁忌》《服药禁忌》等十几本科普著作，均获得了较高的声誉。

<<我选择我健康>>

书籍目录

第一篇 饮食尚健康 制造生命的水 营养大师牛奶的叮咛 可乐话你知 不要沦为酒的牺牲品 豆浆的科学 人生中不可或缺的茶 咖啡香浓，不能轻试 蔬果汁饮品 一顿也少不了的盐，顿顿要小心 白糖的生熟之分 味精使用九不宜 大蒜神奇，不是无敌 蛋的面面观 吃健康的鱼也要小心 含钙丰富的虾皮 吃螃蟹，很复杂 狗肉香，禁忌记 平民的滋补品——鸡 加工食物的安全选择 吃粽子注意了 豆腐“煮义” 多吃菠菜不一定能变成大力水手 生吃熟吃对对碰 带病毒的红薯 人参不是救命仙草 水果多多，学问多多 厨房、餐桌有陷阱 街边小吃九大杀手 饮食决定健康 饮食中的不等式 .....第二篇 知知行行 逐健康 第三篇 防防抗抗争健康 第四篇 方方面面话健康

## <<我选择我健康>>

### 媒体关注与评论

书评许多疾病的发生都不健康的生活习惯和行为密切相关。

——卫生部副部长王陇德 肿瘤发病率的年轻化趋势日益明显，虽然引发肿瘤的因素很多，包括空气污染、辐射等，但中青年人群不健康的生活习惯，是必须引起重视的诱因之一。

——北京市协和医院肿瘤化疗科教授陈书长 目前国内还是以事业成功男人为主流的时代，但这是这些事业成功的男人还没有很好认识到保持好的生活习惯、好的生活品味、好的身体是多么重要。

——《时尚健康Men's Health》杂志主编林明谦

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>