

<<生活方式与健康365>>

图书基本信息

书名：<<生活方式与健康365>>

13位ISBN编号：9787538009552

10位ISBN编号：7538009558

出版时间：2001-12-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：卢明俊,张萍,张宏伟

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>

## <<生活方式与健康365>>

### 内容概要

人体为了维持正常生命活动和从事劳动，必须每日不断地摄取食物和饮水，食物和饮水中含有各种人体必需的有机物和无机物，这种对身体有益的有机物和无机物称为营养素。

本书前言  
特色及评论  
文章节选

<<生活方式与健康365>>

书籍目录

一 生活卫生与健康

1 什么是睡眠？

.....

二 饮食、营养与健康

59 什么是营养？

.....

三 运动与健康

236 运动有利于健康吗？

.....

四 娱乐与健康

258 音乐对人有什么作用？

.....

五 饮酒与健康

273 怎样才是适量饮酒？

.....

六 常用电器与健康

320 计算机作业主要引起哪些健康问题？

.....

附录1 中国居民膳食指南

附录2 中国居民平衡膳食宝塔

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>