

<<爱车更爱健康>>

图书基本信息

书名：<<爱车更爱健康>>

13位ISBN编号：9787562443315

10位ISBN编号：7562443319

出版时间：2008-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：史冬

页数：136

字数：83000

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>

<<爱车更爱健康>>

内容概要

现代社会，车不再高不可攀，它逐渐进入了寻常百姓家。车也不仅仅是一种交通工具，它代表了一种文化、一种生活方式、一种时尚。车轮上的生活是轻快而惬意的。但通向有车族幸福生活的道路却往往颇费周折。从选车、买车、用车、保养车、美容车、升级车到车辆保险，车主保健，汽车环保，准车主和车主们会遇到一连串闻所未闻的问题。万事求人费财费力，自己动手当然是好，但两眼一抹黑又如何入手？别急！我们精心策划撰写的车主随心读丛书，就是替你解决这个问题。从购车到用车的一系列难题，都会在本套图文并茂的书中找到答案。书中没有晦涩的术语，没有繁琐的理论，讲的全是咱准车主、车主正面临的、迫切需要了解和解决的问题。简洁易懂、通俗明快的叙述让你一看就懂、一用就灵。丛书集中了最新最实用的汽车知识和经验。内容涵盖汽车基础知识、选择、购买、置换、保险、使用、防骗、维护、美容、升级、车主保健、汽车环保、交通知识等各方面。在撰写丛书的过程中，得到了众多汽车行业的专家学者、经验丰富的车主的鼎力支持，亦参考了众多文献。

<<爱车更爱健康>>

书籍目录

第1章 车内污染防治 第1节 去除“新车味” 第2节 净化车内空气 1.车内空气污染产生的根源 2.消除车内异味的方法 3.消除车内异味的小贴士 第3节 选购车用香水 第4节 进行车内消毒第2章 车主保健基本法 第1节 以车代步要适度 第2节 选用优质挡风玻璃 第3节 预防震动病 第4节 预防腰颈椎病 第5节 降低噪声强度 第6节 避免长时间使用空调 第7节 超速行驶导致心率过速 第8节 合理饮食改善肠胃病 第9节 定期进行体检第3章 车主保健面面观 第1节 如何保护眼睛 第2节 手指保健操 第3节 车内简易保健操 第4节 缓解疲劳保健操 第5节 正确使用汽车座椅 第6节 驾驶员健康饮食 第7节 驾驶员每日保健 第8节 熬夜驾驶员自我保健 第9节 长途驾驶安全保健 第10节 心理保健 1.驾驶员常见心理问题 2.心理问题的预防 第11节 消除午后困倦 第12节 汽车驾驶员保健歌第4章 女性车主保健 第1节 女性驾驶常见健康问题 第2节 女驾驶员上路健康须知 第3节 准妈妈驾车贴士 第4节 儿童乘车保健第5章 气候与健康 第1节 预防春季犯困第6章 疾病防治第7章 环境健康参考文献

<<爱车更爱健康>>

编辑推荐

《爱车更爱健康》中没有晦涩的术语，没有繁琐的理论，讲的全是咱准车主、车主正面临的、迫切需要了解和解决的问题。

简洁易懂、通俗明快的叙述让你一看就懂、一用就灵。

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>