

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787563919086

10位ISBN编号：7563919082

出版时间：2010-11

出版单位：北京工业大学

作者：盛宁编著

页数：379

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>

<<不生病的生活方式>>

内容概要

健康的价值，贵重无比。

我们经常会看到一些人前半生拼命地拿命换钱，后半生却不得不拿钱换命的悲剧。

健康的生活方式涉及生活的方方面面，饮食、运动、心理……这些内容《不生病的生活方式（全新修订大全集）（超值金版）》都进行了详细的解释。

认真阅读《不生病的生活方式（全新修订大全集）（超值金版）》，相信它会带给你不少惊喜

<<不生病的生活方式>>

书籍目录

第一章吃饭营养好，疾病自然少——合理安排膳食1选择适合自己的蔬菜水果——蔬菜水果，取益己者而食之2每天要喝足够的水——水停一日体生毒，人闲百日必生病3这样吃盐最健康——菜饭宜清淡，少盐少病患4控制食用油的摄入量——常令充实勿空虚，日食须当去油腻5食醋的宜与忌——多吃一点醋，不用到药铺6不能过量食用辣椒——一香能解百臭，一辣能解百瘟7吃零食要注意搭配——不知食宜者，不足以全生8白开水是最好的饮料——好水喝足，百病可除9选择适合自己的茶——宁可三天无油盐，不可一日不喝茶10健康地饮用牛奶——男子不可一日无奶，女子不可一日无浆11选择健康的汤饮——饭前一碗汤，气死好药方12生活中的健康粥饮——粥食原本同源溯，粥谱食疗治百病13健康饮品豆浆——天天喝豆浆，长寿有保障14喝果汁要讲究健康——酸味伤于筋，辛味损正气15戒掉碳酸饮料——狂饮害人，伤脾伤胃16女性饮用咖啡危害大——咖啡味美，女性慎饮17枣是健康的朋友——一日三枣，长生不老18花生要健康地食用——常吃花生胃皂养生，吃了花生不想荤19必不可少的豆制品——宁可一日无肉，不可一日无豆20食用豆腐的健康提示——要想人长寿，多吃豆腐少吃肉21妙用生姜得健康——四季吃生姜，百病一扫光22正确食藕健康受益——鲜藕止血，熟藕补血23菠菜食疗价值高——三天不吃青，两眼冒金星……第二章动则不衰，用则不退，炼则寿长第三章最好的医生是自己，最好的补药是睡眠第四章情极百病生，情舒百病除第五章和睦家庭幸福多，幸福家庭长寿多第六章职场如战场，身体是本钱第七章大病要养，小病要抗，无病要防第八章无毒才能一身轻，延缓衰老可成功第九章出门在外观风景，身体健康要先行第十章美丽添新意，健康有活力第十一章体重不超标，身心少忧虑第十二章男不可无女，女不可无男第十三章疾病高发期，健康有危机

<<不生病的生活方式>>

媒体关注与评论

健康就是金子一样的东西。

- 高尔基 健康是人生第一财富。
- 爱默生 不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。
- 欧洲谚语 健全的身体比皇冠更有价值。
- 英国谚语 有健康的人，便有希望，有希望的人，便有了一切。
- 阿拉伯谚语

<<不生病的生活方式>>

编辑推荐

《不生病的生活方式(全新修订大全集超值金版)》由北京工业大学出版社出版。

<<不生病的生活方式>>

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>