

<<青少年生活习惯的101个误区>>

图书基本信息

书名：<<青少年生活习惯的101个误区>>

13位ISBN编号：9787780175043

10位ISBN编号：7780175049

出版时间：2003-4-1

出版时间：长安出版社

作者：白马 编

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>

<<青少年生活习惯的101个误区>>

内容概要

青少年正处于生长发育的关键时期，这一时期养成良好的生活习惯，对于青少年的身体发育和心理成长都极为重要的。

本书为了帮助青少年正确认识自我，纠正不良的生活习惯，列举了青少年生活中101个没有注意到的或明知故犯的误区，从医学保健、心理健康的角度进行了实事求是地分析，同时提出了对身心健康有益的建议。

全书文笔轻松，知识性趣味性兼职业，对于青少年来说，具有很强的实际意义。

<<青少年生活习惯的101个误区>>

书籍目录

- 1 以喝饮料代替喝水
- 2 认为食物与智力没有关系
- 3 夜晚睡紧闭窗户
- 4 只吃自己喜欢的食物
- 5 运动后马上洗冷水澡
- 6 与他人共用脸盆毛巾
- 7 用多吃冷饮冷食的方法消暑
- 8 洗澡后马上睡觉
- 9 因为时间紧从来不吃早餐
- 10 追求时尚穿紧身衣裤
- 11 吃过多的甜食糖果
- 12 把吸烟当成一种风度
- 13 认为日光浴时间越长越好
- 14 长时间戴有色眼镜
- 15 经常吃得过饱
- 16 喜欢走路时吃东西
- 17 图方便常用开水泡饭
- 18 用节食的办法来减肥
- 19 吃减肥药既省力又能减肥
- 20 吃零食可以随时补充营养
- 21 常饮浓茶来提神
- 22 对烧烤食物情有独钟
- 23 吃饭时喜欢喝各种碳酸饮料
- 24 生气时大量用餐
- 25 常吃方便面
- 26 为了身体健壮无节制地吃补钙品
- 27 碘过量无害身体

.....

<<青少年生活习惯的101个误区>>

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>