

<<专家告诉你生活习惯的误区>>

图书基本信息

书名：<<专家告诉你生活习惯的误区>>

13位ISBN编号：9787800998027

10位ISBN编号：7800998029

出版时间：2004-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：高勇安

页数：272

字数：148000

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>

<<专家告诉你生活习惯的误区>>

内容概要

醒来时你会不会感到头晕、耳鸣、腰酸、腿软、视物模糊呢？

你面色苍白，需要一段时间后才能逐渐恢复。

你可能会后悔刚才睡了一觉，真是越睡越难受。

这是因为睡眠时，心律减慢，血管扩张，流经各脏器的血液速度相对减慢；如果坐着睡眠，流入大脑的血液就会更加减少，从而导致脑贫血。

坐着睡觉，由于颈部过于屈曲和歪斜，还容易得“落枕”症。

趴在桌子上睡觉，容易压迫眼球，使眼压增高，角膜变形，醒后会出现视力模糊，长期下来会损害视力。

<<专家告诉你生活习惯的误区>>

作者简介

高勇安，首都医科大学附属宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留加学者。长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖多项，发表论文40余篇，专著近10部。

<<专家告诉你生活习惯的误区>>

书籍目录

第一章 个人日常生活习惯的误区 没完没了口香糖 把耳垢消灭干净 食物进牙缝，牙签来回蹦 灰沙入眼用嘴吹 冬天不戴帽，潇洒又时尚 因为胆小，开灯睡觉 卫生间里读书忙 洗澡洗成黑美人 午间伏桌睡，下午有精神 使用隔夜龙头水 久淋热水浴，爽！

晚上洗头 对牙膏专情不移 早晨吃得像王子，中午吃得像国王，晚上吃得像乞丐 素食使人更长寿 ...
...第二章 洗衣穿衣的误区第三章 厨房里生活习惯的误区第四章 家用电器使用的误区第五章 屋室布置与居室生活的误区第六章 休闲娱乐生活习惯的误区第七章 女性日常生活习惯的误区第八章 男性日常生活习惯的误区

<<专家告诉你生活习惯的误区>>

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>