

<<与健康有约>>

图书基本信息

书名：<<与健康有约>>

13位ISBN编号：9787801796035

10位ISBN编号：7801796039

出版时间：2007-11

出版时间：中国致公出版社

作者：彦博

页数：233

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>

<<与健康有约>>

内容概要

一位哲人曾说过，生命健康是“1”，财富是“0”。
如果“1”倒了，那么财富就会变成“0”，财富对人的生命而言，就没有任何意义。
所以说，健康对任何人来说都是宝贵的。
健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。
忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。
人如果没有了健康，一切都将失去意义。

<<与健康有约>>

书籍目录

第一章 健康从衣着开始系领带不宜过紧如何选择与保养领带穿裙子不忘保暖凉爽而不失健康的穿着之道走出夏天穿着误区“春捂秋冻”并非人人合适冬天穿衣不宜过紧穿牛仔服有讲究女性着装的禁忌穿羊毛衫有学问夹克衫并非人人都合适新买的衣服不适合马上就穿保养西服有妙方怎样才能把衣服洗干净正确存放衣物衣物中不宜多用卫生球衣服鲜艳未必是好戴变色眼镜不利于眼睛健康隐形眼镜不是人人皆宜冬天戴手套也有讲究长期束腰有害健康使用腰带有禁忌尖头皮鞋不宜穿老年人不宜穿平底鞋光脚穿运动鞋不利健康

第二章 饮食之中相约健康四季宜吃的营养食物有利健康的饮食习惯早餐的不科学吃法晚餐的最好吃法吃出健康夏天夏日饮食有讲究细嚼慢咽有益健康少吃多餐有利健康吃水果与喝汤的最佳时间常吃健康水果饭后吃点零食有益健康多喝水对身体有好处饮用豆浆要科学吃蔬菜有益健康不宜保鲜的食物吃盐过多不利身体健康饮食代替物不利健康饭后不利的习惯女性宜常吃的食物孕妇饮食十忌不宜与酒同食的食物酒后禁忌有些食物不宜多吃有些食物不能与牛奶一起吃不同病人适宜吃不同水果常吃哪些食物能防癌不宜吃鱼的人群吃火锅的禁忌吃冷饮的禁忌吃晚餐的禁忌

第三章 正确睡眠有益健康被窝中的小气候“头北脚南”有益睡眠高枕不利于睡眠选择合适的枕头选择合适的寝具促进睡眠正确的睡姿有益健康定时觉醒对健康有益最好的入睡时间保证优质睡眠的秘诀让熟悉的声音伴自己入睡做好睡前的保健工作舒适睡眠有诀窍晚睡早起不利健康开灯睡觉有害健康容易让自己失眠的细节科学睡眠四要素午睡也有讲究如何保证老年人的睡眠影响睡眠的不良习惯睡觉时忌戴的东西睡前不可不做的事睡眠禁忌

第四章 环境健康不容忽视选漆是居家健康的关键新装修完的房子不宜马上入住封闭式装修不可取设计卧室有讲究小心应对家具异味居室空间不宜过小卧室内置放花草有学问营造居室的芳香气氛有些“居室香气”要警惕居室的采光要好做好居室内防潮措施打扫房间有窍门居室里不适合养宠物搞好厨房的卫生经常对电话机进行消毒谨防家电磁辐射清晨开窗不是好习惯卫生间里不适合放香水卫生间的细节影响你的健康远离噪声的污染远离汽车废气污染

第五章 适度运动有利于身体健康选择适合自己的运动常见的健身锻炼法简单有效的运动适合脑力劳动者的运动运动应该选择适合的场所慢跑健身有利健康跑步不当有害健康倒行和倒跑有利健身步行运动为健康带来好处赤脚散步可以延年益寿冷水浴有利于身体健康适当低头有益健康爬山运动不是人人皆宜夏季健身项目的选择秋天体育锻炼的项目冬季应该多做健身运动运动健身应该注意的事项老年人不能盲目参加锻炼运动之后不宜做的事运动健身的最大好处饭后不宜立即行走骑车锻炼的注意事项老年人运动禁忌规律运动好处多养成爱运动的好习惯

第六章 正确美容保健促进健康护理肌肤的最佳时段正确补水有益美肤做好防晒措施让你的皮肤更加健美走出护肤保养的误区使用眼霜的误区正确清洁面部的方法面部保健的禁忌利用清水来美容日常生活中的美容禁忌保护自己的双唇不要盲目地美白牙齿拔眉毛不利于身体健康怎样才能保持年轻洗澡后的化妆最常见的排毒养颜法冬季美容的陷阱晚睡族美容养颜的妙方治疗粉刺的错误观念使用香水有讲究化妆品不宜随便使用孕妇使用化妆品的禁忌走出瘦身健美误区瘦身减肥的秘法行之有效的饮食减肥法减肥瘦身的缺陷

第七章 拥有健康的心理积极面对他人的赞美快乐就在你身边调整好心态积极地付诸行动笑是欢乐的表现笑对人生心理平衡有利健康快乐生活有诀窍静默有助健康情绪左右你的健康走出“心累”的阴影强忍眼泪不利身体健康不要有嫉妒之心放弃该放弃的不要有贪婪心理忧郁是健康的“隐形杀手”凡事不轻易生气想得越多烦恼越多不在意是一种智慧过于敏感有害健康不要做一个懒惰的人不为小事而烦恼常见心理疾病的防治

<<与健康有约>>

编辑推荐

一位哲人曾说过，生命健康是“1”，财富是“0”。
如果“1”倒了，那么财富就会变成“0”，财富对人的生命而言，就没有任何意义。
所以说，健康对任何人来说都是宝贵的。
健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。
忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。
人如果没有了健康，一切都将失去意义。

<<与健康有约>>

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>