

<<生活之谬全书>>

图书基本信息

书名：<<生活之谬全书>>

13位ISBN编号：9787802132764

10位ISBN编号：7802132762

出版时间：2006-12

出版时间：海潮出版社

作者：刘元 编

页数：390

字数：540000

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>

内容概要

在日常生活中，一些不科学的生活观念和行为习惯，仍在误导着人们偏离健康的生活轨道，许多人在追求健康的同时，却做着不科学、有害健康的事。

不良的生活方式已经成为人们生活中看不见的杀手，那么，在日常生活中，哪些事不能做？哪结东西是应该回避的？

本书从现代家庭实际出发，将生活中易于疏忽的种种禁忌和不宜进行细致的梳理，将这些生活细节和健康常识为读者逐一破解，重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念。

本书注重科学性、生活性和实用性，内容非常丰富，涵盖了现代家庭生活的方方面面，为读者提供了一个更科学、更健康、更精致合理的生活模式，更好地帮助人们走上健康之路，提高自己和家人的生活质量。

书籍目录

第一章生活习惯的不宜 不宜左右横一刷牙 不宜冷水刷牙 饭后不宜立即刷牙 不宜长期不换牙刷 不宜只刷牙不刷牙刷 不宜长期使用同一类型的牙膏 不宜常剔牙缝 不宜用火柴棍剔牙 不宜用牙齿开启瓶盖 不宜用盐水漱口 不宜随便掏耳朵 不宜随便堵塞外耳道 不宜刮舌头 不宜常吐唾液 不宜往下咽痰 不宜轻易剪鼻毛 不宜用手指挖鼻孔 擤鼻涕禁忌 不宜使用油漆筷子 洗脸的四不宜 不宜由上而下洗脸 热水浴时间不宜过长 冷水浴时间不宜过长 洗澡时不宜突然下蹲 洗澡不宜用力搓 洗澡不富多用肥皂 不立常架二郎腿 夏天出汗后忌马上擦掉 不宜贴着话筒通电话 不宜歪着脖子用肩夹电话筒 不宜在雷雨天打电话 不宜在车上打手机 不宜将手机挂在胸前 手机一响不宜马上接听 不宜拔胡须 不宜长期接触清洁剂 不宜用洗衣粉清洗餐具 不宜用化纤丝洗刷餐具 不宜忽视清洗碗脚 不宜忽视茶垢对人体的危害 冬季不宜常舔嘴唇 手冻僵后不宜烤火 不宜经常让手指关节受压 不宜用围巾当口罩 第二章 吃的不宜 第三章 喝的不宜 第四章 烹调的不宜 第五章 用的不宜 第六章 住的不宜 第七章 儿童生活的不宜 第八章 女性生活的不宜 第九章 老人生活的不宜 第十章 夫妻生活的不宜 第十一章 穿戴的不宜 第十二章 健身的不宜 第十三章 美容瘦身的宜 第十四章 防病治病的不宜 第十五章 休闲的不宜

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>