

<<249个生活健康小常识>>

图书基本信息

书名：<<249个生活健康小常识>>

13位ISBN编号：9787806418222

10位ISBN编号：7806418229

出版时间：2005-1

出版时间：中原农民出版社

作者：彭育成

页数：175

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>

<<249个生活健康小常识>>

内容概要

现代社会竞争激烈，大家都在忙学习、忙工作，越是这样，我们更是要注意爱护自己、爱护家人，尊重生命，平时注意积累一些正确的健康观念，让自己和家人都保持最佳健康状态，才能无后顾之忧地学习和工作。

那么，如何才能做到这一点呢？

就从读这本《249个生活健康小常识》开始吧。

千万不要小看这些小常识，它们可都是作者多年研究和经验的总结，可让你一不用花钱买药、二不占用工作时间、三不用忍受痛苦，仅靠自己的努力就能治好或调理好身体的某些不适，让你保持最佳的生活状态，轻松愉快地学习和工作，况且当家人或朋友身体不适时，你把从书本上学来的知识告诉他们，解除他们的烦恼，既增加了亲情和友谊，你也会因此而感到高兴，何乐而不为呢？

<<249个生活健康小常识>>

书籍目录

第一章 增进健康的方法
刷刷皮肤全身舒畅
冷热法治秃头
洗澡后按摩会使脚步轻盈
拍打嘴唇周围可以收到意想不到的效果
预防腰痛的运动
活动手指能使头脑清醒
肩膀僵硬自己治
抽出点滴时间也能锻炼身体
1分钟疲劳消除法
后退走100步胜过向前走1万步
脖子轻松，一身轻松
瑜伽安眠术
睡不着时请做拇趾操
吃饱就睡吧
用肚兜防病会产生相反效果
打哈欠不动下层不解乏
蔬菜是爱美女性的朋友
多吃鸡蛋有益还是有害
提高性能力的体操能增强性能力的运动
按压脚掌心好处多
有点空就能做的缩腹运动
懒人也能消除腹部赘肉
想减肥可多吃卷心菜
瘦子增胖的胃肠训练
运动排除废气
证明健康不需断食就能消除体内的毒素
可以躺着做的强化肝脏的体操
刺激耳朵强化肾脏功能
刺激拇指强化肺脏功能
3分钟强化心脏功能的方法.....
第二章 预防老化保持年轻的方法
第三章 消除疲劳补充体力的方法
第四章 从香港脚心脏病的治疗知识
第五章 吃的智慧
第六章 生活中的智慧
第七章 变瘦变漂亮的智慧

<<249个生活健康小常识>>

编辑推荐

吃蔬菜有农药？

吃猪肉有口蹄疫？

住的房子有辐射？

生活中藏着许多不为人知的危险。

如何获得健康概念，又如何做个聪明的现代人？

请看本书。

尊重生命、爱护自己；累积正确的健康概念，让IQ & EQ获得发展，让你保持最佳状态。

<<249个生活健康小常识>>

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>