

<<夜猫子的健康法则>>

图书基本信息

书名：<<夜猫子的健康法则>>

13位ISBN编号：9787810860758

10位ISBN编号：7810860755

出版时间：2003-1

出版时间：第四军医大学出版社

作者：日本健康杂志出版社

译者：员玉婷

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>

## <<夜猫子的健康法则>>

### 内容概要

这是一本专门为“夜猫子”们而写的书，旨在告诉“夜猫子”如何保护好自己的身体，健康愉快地生活。

本书介绍一些简单易行的方法，这些方法可以让所有的“夜猫子”在熬夜的同时，也能够保持一个健康的身体，从而能够愉快地生活。

全书内容分为三个部份。

第一部分介绍了“夜猫子”的生活特点；第二部分介绍“夜猫子”生活会带来哪些疾病；第三部分介绍一些简便的方法以改善“夜猫子”的生活品质。

本书图文并茂，文风轻松，适于各类人士阅读。

## <<夜猫子的健康法则>>

### 书籍目录

第一部分 如此可怕的畏寒生活 漫画图解“美佳小姐的畏寒生活” “寒症”的“发源地”——美佳小姐的一天 你是如何生活的？  
你的饮食生活符合健康规律吗？  
你喜欢什么样的时装？  
你有什么样的生活习惯？  
你怕冷吗——畏寒度的测定 寒症乃百病之源——畏寒的机体容易生病 何谓“寒症”——东方的医学篇 何谓“寒症”——西方医学篇 寒症导致的胃肠功能障碍非常危险 寒症是滋生各种生活习惯病的温床 寒症是滋生各种生活习惯病的温床 癌细胞喜欢寒冷的体内环境 寒症易侵袭女性的身体 第二部分 夜生活带来的疾病 夜生活带来的疾病及预防措施 夜生活扰乱人体生物钟 日光浴可以使发生紊乱的人体生物钟趋于正常 通盘、全面安排生活 小剂量的避孕药可以维护身体的健康 呈逐步上升的趋势的女性的烦恼——年轻女性的类似更年期症状 及时抓住身体发现的“求救信号”，积极预防疾病 第三部分 关爱健康，从点滴做起 保暖，可以获得健康，留住青春 巧妙睡眠可以永保健康和美貌 美容饮食法——简便易行的营养讲座 简便易行的均整体操 肠道清洁，可以永驻青春 追求美应首先具备的知识 保持一种年轻、健康、美丽的心态 恢复健康，重获美丽——重获健康的成功范例

<<夜猫子的健康法则>>

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>