

<<不良生活行为与健康>>

图书基本信息

书名：<<不良生活行为与健康>>

13位ISBN编号：9787117134163

10位ISBN编号：711713416X

出版时间：2010-11

出版单位：人民卫生

作者：邹宇华

页数：234

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>

<<不良生活行为与健康>>

内容概要

我们该怎样养成良好的健康生活习惯，摒弃那些有损于健康的不良行为呢？

本书罗列了70多种日常生活中不可不知的有损于健康的不良行为和生活方式的细节，通过“众生百态”、“答疑解惑”、“温馨提示”及“视窗”这四部分内容，用大众化的风格和语言来详细解析。

<<不良生活行为与健康>>

书籍目录

1. 饮食不规律2. 偏食挑食3. 饮食过饱4. 常吃霉食5. 常吃洋快餐6. 低纤维饮食7. 不吃早餐8. 高盐, 高糖、高脂肪饮食9. 滚烫饮食10. 把水果烂的部分削去后继续食用11. 将变质食物加热加压后食用12. 长期不清洗饮水机13. 每天喝水少14. 常喝碳酸饮料15. 喝隔夜茶16. 吸烟17. 嗜酒18. 酒后驾车19. 聚餐时不用公筷, 公勺20. 剔牙不当21. 不注意隐形眼镜卫生22. 乱用化妆品23. 佩戴首饰不当24. 穿戴文胸不当25. 喜穿牛仔裤26. 寒冬穿短裙, 薄袜27. 常穿高跟鞋28. 染发, 烫发29. 洗头用力抠头皮30. 频繁洗头31. 用电吹风干发过度32. 夜晚洗头未干就入睡33. 睡觉前不刷牙, 洗脸34. 睡眠无规律35. 高枕睡眠36. 蒙头睡觉37. 伏案午睡38. 用安眠药对抗失眠39. 起床马上叠被子40. 长期不换毛巾、牙刷41. 频洗桑拿浴42. 不爱洗浴43. 热水浴时间过长44. 不开窗通风45. 通风不良时用燃气热水器46. “如厕”后才洗手或不洗手47. 冲厕不盖马桶盖48. 常挖耳孔49. 共用刮胡刀50. 久居空调房51. 冬季喜用电热毯52. 过度亲昵猫狗宠物53. 常带小孩子逛街54. 外出回家不换外衣55. 强忍“三急”56. 如厕阅读57. 躺在床上阅读58. 久看电视59. 频繁使用手机60. 常用耳机听音乐61. 久用电脑62. 网络成瘾63. 靠近使用中的电磁炉64. 久坐牌桌前玩65. 常跷“二郎腿”66. 运动不足67. 病后锻炼68. 久坐久站69. 高强度运动70. 运动后马上喝冷饮71. 自慰过度72. 青少年婚前性行为73. 经常抱怨74. 少言寡语后记

<<不良生活行为与健康>>

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>