第一图书网, tushu007.com

<<好习惯最健康>>

图书基本信息

书名：<<好习惯最健康>>

13位ISBN编号：9787200071016

10位ISBN编号：7200071013

出版时间：2008-5

出版时间：北京出版社

作者：刘克玲 编

页数：99

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

第一图书网, tushu007.com

<<好习惯最健康>>

内容概要

疾病不会无缘无故敲响你的门，许多健康问题来自于不良的生活方式，细节决定健康，好习惯决定健康。
运动是健康的发动机。
“走出来的健康坐出来的病”，怎样给自己制定科学的运动计划，怎样养成良好的运动习惯？
我们让你轻松知道。
好习惯让你不得病，好习惯让你更健康！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘克玲主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。

多年从事卫生行政和健康教育管理工作。

先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得第八届“宋庆龄樟树奖”、全国妇幼先进个人和优秀儿童少年工作者称号。

2006年获卫生部精神文明建设指导委员会授予的“科普创作促进奖”。

第一图书网, tushu007.com

<<好习惯最健康>>

书籍目录

养成好习惯，健康伴一生PART 1 运动健身习惯：经常动一动走出来的健康，坐出来的病回归“ 水自然 ”爬出健康来物美价廉跳一跳踢毽好处一箩筐养身养心练太极舒肌理气深呼吸时尚健身合理选每天3个5分钟8招养成好习惯PART 2 营养饮食习惯：吃出健康来好的饮食习惯就是科学搭配营养好习惯补充必需营养怎样喝水才健康蛋白质搭配有讲究科学补充维生素矿物质摄入有讲究脂类适量有利健康糖虽好吃勿贪多膳食纤维作用大好习惯帮助营养吸收肠胃好身体才会好血液是营养“ 大运河 ”细胞需要好营养饮食好习惯改善慢性病吃出最佳免疫力好营养防治心脑血管病糖尿病更需好营养进补也需好习惯中药并非安全药补钙并不简单维生素也不可乱补PART 3 心理保健习惯：体健源自心宽好习惯让你从善如流自信的习惯帮你看清自己大度的习惯助你～帆风顺善交流的习惯使你事半功倍勇敢的习惯帮你渡过难关处变不惊的习惯让你心绪宁静日行一善的习惯让你收获快乐好习惯让家庭溢满芬芳培养孩子正确上网习惯处理好孩子青涩的爱情好习惯帮老人走出溺爱怪圈好习惯帮中老年人赶走孤独好习惯使婆媳关系水火相融好习惯帮夫妻携手到老好习惯预防心灵感冒心理健康自我检测做自己心灵的主人必要时寻找心理帮助治疗心灵感冒的好习惯PART 4 顺时养生习惯：健康度四季春意盎然重养肝春天捂一捂，百病不光顾饮食从高热量转清淡炎炎夏日需养心防晒防暑是第一清淡饮食少油增盐秋高气爽宜养肺防燥防寒调情志饮食排毒好时节天寒地冻要固肾保暖加湿陋太阳冬天进补正当时PART 5 规律生活习惯：健康15字诀有节制烟要戒酒少喝觉睡好心常宽附录专家问答：最受关注的19个生活细节生气对健康的影响日常好习惯助防癌

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。
——《出版商务周报》　　健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。
——搜狐健康　　健康就是一种多彩的享受　　——《健康时报》　　这套书种的每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。
——《药物与人》杂志　　播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。
——著名健康教育专家 洪昭光　　95%以上的健康问题、70%以上的疾病和不良生活习惯有关，我们在恣意享受生活乐趣与快感的同时也可能在挥霍健康。
好的生活习惯可以让您更健康！
本书从运动、饮食、心理、养生等方面为读者的生活细节提供有益的建议，同时将最坏的生活习惯做出警示，让大家在享受生活的同时也获得健康。
——昭光健康科普传播机构 资深书评人 壁昭

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

95%以上的健康问题，70%以上的疾病和不良生活习惯有关，我们在恣意享受生活乐趣与快感的同时也可能在挥霍健康。

第一图书网, tushu007.com

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