第一图书网, tushu007.com

<<健康手册>>

图书基本信息

书名：<<健康手册>>

13位ISBN编号：9787200081992

10位ISBN编号：720008199X

出版时间：2010-5

出版时间：北京出版社

作者：北京传世文化发展中心 编

页数：103

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

21世纪，人类面临的头等问题就是健康状况。
健康的身心是享受生命和幸福的基础。
然而，人类赖以生存的环境正遭受前所未有的开发和利用，空气污染、水源污染、食品污染成为不争的事实，对人们的健康造成极大的威胁。
　那么，在这个高速发展的时代，健康离我们有多远?据各国学者研究表明，良好的生活习惯使人健康长寿，反之会有损健康。
这说明在日常生活和工作中，培养一个良好的生活习惯是非常必要的，没有好习惯，健康就无从谈起。
我们不能把自己辛勤的劳动所得送到医院换药吃，不能用自己的健康来换取财富，要正确地看待财富、工作和健康的关系。
　为此，北京传世文化发展中心组织中华医学会、中国保健学会、北京红十字会等相关专家、学者，经过反复讨论，认真遴选，编写了这本《健康手册》，以期给广大读者提供一些与现实生活密切相关的健康知识和简单易行、容易掌握的方法。
手册立足于生活实际，涵盖了起居、饮食、运动、工作、社交以及心理调节等多个方面。
该书内容简明扼要，针对性强，全书配有彩色插图，适用于各个阶层的读者参考、使用。
　在这个追求健康的时代，本书试图以“ 健康的生命、绿色的生活 ”为理念，倡导人们从小处做起，将健康进行到底，从而提高我们的生活质量。

<<健康手册>>

书籍目录

健康的起居习惯 春天健康睡眠秘诀　四季皆宜的睡眠妙招　夏天睡眠小贴士　秋季夜间睡觉莫受风　生活小细节让你冬天睡眠好　春季的起居保健　夏季的起居保健　秋季的起居保健　冬季的起居保健　日常起居最忌6件事　如何保证睡眠质量 健康的饮食习惯 有利于健康的饮食方式　健康减肥的饮食方法　这样喝水更有利于健康 健康的运动习惯 日常生活中可做的健身小运动　不利于女性健康的运动习惯　男人糟糕的健身习惯　温和运动有益于老人健康健康的工作匀惯 使大脑迟钝的不良习惯　办公室电脑族健康贴士　节后综合征怎么缓解　职场人一定要严防的几种病 健康的社交活动 社交活动中如何正确使用体态语言　如何更好地进行社交　酒与社交　白酒的保健功能　喝酒的禁忌　喝酒之前的准备　怎样喝白酒才健康　有些人不能喝酒　喝酒需要注意的几个事项 健康的心理状态 有益于健康的心理习惯　成功领导的心理习惯　如何缓解压力

章节摘录

冬天睡觉时，很多孩子都喜欢让父母搂着睡，也有很多伴侣爱抱着睡，觉得这样温暖些，但这些睡眠习惯其实是不对的。
原因有两个，一是一个人翻身时必会影响另一个人的睡眠；二是一个人呼出的二氧化碳很快会被另外一个人吸进去。
因此专家建议，如若非得抱着睡的话，宜采取同一方向的体位，尽量别面对面，这样才能减少吸人不新鲜的空气的量。
很多人一般只在早晨、晚上洗脸，其实应该早、午、晚各一次，一方面可使乳化膜的生理功能充分发挥出来；另一方面可及时把陈旧的皮脂等污物清除掉。
另外，洗脸时不要只用冷水或是热水洗脸，最好先温水再冷水洗脸，这样不仅能去除脸部油垢，还能加快肌肤的血液循环，使肌肤更为细腻光滑；洗脸时不要用硬水，最好用软水，因为软水含矿物质少，可软化皮肤。
尽管春天时气温转暖，可是早晚与中午的温差仍然很大。
因此，在穿衣方面最好以保暖为主。

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