第一图书网, tushu007.com

<<烟民保健直通车>>

图书基本信息

书名：<<烟民保健直通车>>

13位ISBN编号：9787504350213

10位ISBN编号：7504350214

出版时间：2006-6

出版时间：中国广播电视出版社

作者：钮文异

页数：187

字数：15000

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

内容概要

本书是一把有效的健康保护伞，让烟民朋友从此不再毫无防护地暴露在烟雾缭绕之中。
为了避免不必要的误读和曲解，本书有必要在这里敬告所有的烟民朋友：烟雾之中没有绝对的安全区，想要真正把吸烟的危害降到最低，没有比戒烟更有效和可靠的方式为了您和家人、朋友的健康，戒烟永远是您最好的选择。
本书主要是为广大烟民朋友编写的。
相信多数烟民朋友都知道吸烟的危害，可就是怎么努力也戒不掉。
本书针对这一现象，为广大烟民朋友提供一些降低吸烟危害性的办法以及由吸烟所导致的疾病预防措施。
此外，还简单介绍了烟的历史文化和与烟有关的社交礼仪知识。
全书语言通俗，可读性很强。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

钮文异，北京大学医学部公共卫生学院教授，硕士生导师，社会医学与健康教育系副主任。
1998年至今，受聘参与北京电视台和中央电视台众多健康栏目的策划专家。

<<烟民保健直通车>>

书籍目录

第一讲 烟的历史文化　一、烟草，袅袅飘入人间的潘多拉之盒　二、烟草在中国　三、烟也可以成为一种文化第二讲 与烟有关的社交礼仪　一、男士抽香烟的基本礼仪及注意事项　二、女士吸烟礼仪　三、西方国家的吸烟讲究　四、雪茄的礼仪第三讲 吸烟：也许是人类最愚蠢的习惯　一、触目惊心的数据　二、一根烟的“身体旅程”　三、吸烟可导致多种疾病　四、戒烟永远是最好的选择第四讲 了解自己，打一场知己知彼，百战不殆的战争　一、个性化戒烟的方法和原理　二、彻底摸清自己的吸烟类型　三、选择一个适合自己的戒烟方式　四、公认有效的戒烟方法　五、戒烟中的四大特别行动第五讲 如何把烟草的危害性降到最低　一、营养与养生　二、运动与娱乐　三、卫生与美容　四、预防与护理第六讲 生殖与孕育　一、女性过早绝经与吸烟有关　二、男烟民当心阳痿　三、孕育。
不打无准备的仗　四、受孕双方要暂避三个月烟酒　五、孕前妇女快速戒烟措施　六、孕妇戒烟无法靠尼古丁贴片　七、家有孕妻。
烟必红牌罚出　八、孕妇也能悠游于职场　九、食物为孕前排毒助一臂之力　十、汗液排毒：简单明了　十一、孕中排毒：最时尚。
也最温柔　十二、给吸烟的准妈咪一个下下策：增服维生素C第七讲 吸烟者的3个“八戒”——不可不知的24条戒律　一、环境、场合与时间　二、呵护自我　三、烟雾中没有安全区

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