

<<健康经典399>>

图书基本信息

书名：<<健康经典399>>

13位ISBN编号：9787538448443

10位ISBN编号：7538448446

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：潘鸿生

页数：288

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

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。  
社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。  
在短暂且有限的生命里，每个人都渴望人生的精彩与辉煌。  
如果没有了健康，我们就没有了精彩的资本，也没有了辉煌的心情。  
人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。  
在人生的每一个驿站，我们都需要医生的一路陪伴与精心呵护。  
潘鸿生编著的《健康经典399》是一本教会您健康的百科全书，最新的健康观念，最科学的保健方法，最佳的生活方式，最权威的健康指南，一本一学就会，一看就灵，安全有效，简单易行的健康全书。

## 书籍目录

第一章 吃出健康，吃掉疾病&mdash;&mdash;健康是吃出来的早晨一杯凉开水，有益健康身体好空腹喝牛奶，肠胃受不了晚餐吃太饱，睡觉睡不好控制盐的摄取量，少吃食盐疾病少五谷杂粮保平安，多吃粗粮身体好一杯鲜豆浆，天天保健康用开水来煮饭，营养高口感好多吃黑米，容颜不老吃肉不吃蒜，营养减一半辣椒营养好，多食危害大每天吃点醋，告别药材铺吃葡萄不吐葡萄皮，健康与你不分离选好食用油，健康不发愁日常饮食有节制，暴饮暴食危害大日常饮酒要适量，莫让美酒变毒药饭后吃水果，肠胃受不了狼吞虎咽危害大，细嚼慢咽好处多人体营养要均衡，快餐食品要少吃蹲着吃饭不可取。

坐着吃饭最适宜剩饭要少吃，吃前要加热海鲜加啤酒，麻烦时时有一日3粒枣，郎中不用找生熟食品要隔离，分开加工无污染久存白糖宜生虫，加热处理再食用水是最好的药，人不可一日无水碳酸饮料危害多，能不喝来就不喝十月萝卜赛人参，常吃萝卜保健康夏天常吃姜，疾病一扫光常喝冰饮料，伤胃又伤身蔬菜是个宝，餐餐不可少咖啡提神，多饮无益一天一苹果，医生远离我第二章 美好生活，尽在掌握&mdash;&mdash;关注居家生活健康室内空气清新，健康幸福常在经常清洗饮水机，饮水安全又健康正确使用加湿器，净化环境保健康电磁辐射危害大，卧室不要放电器防止病从口中入，常常清洁电话机定期消毒钥匙，健康常伴左右电热水器清洗不可少，健康和安都重要手指蘸唾液点钞票，细菌和疾病一起到巧除暖水瓶污垢，保证饮用水健康春捂秋冻，不生杂病封闭阳台不透气，健康生活有隐患抽油烟机用处多，排油烟排废气合理选购窗帘，避免甲醛危害药物牙膏不是灵药，适合自己才最重要变废为宝固然好，可乐瓶危害真不小空调干净，空情清新供暖期间温度高，小心热出暖气病枕头常晾晒，细菌不再来少用室内杀虫剂，空气清新有保障马桶边放纸篓，细菌时时有干洗衣服真方便，洗完不宜立即穿保护眼睛，少看电视毛巾常洗常换，远离细菌感染牙刷有隐患，需要定期换拖把常消毒，细菌无处生电冰箱不是保险箱，正确使用最重要混用筷子不健康，定期消毒保安康第三章 睡眠是金，休息是银&mdash;&mdash;我要好好的睡眠陪我过夜第四章 健康排毒，一身轻松&mdash;&mdash;无毒一身轻第五章 生命不止，运动不息第六章 长寿之道，在于养生第七章 播种习惯，收获健康第八章 心情不好，病魔要找第九章 保持身材，我有方法第十章 健康男人，铁打的汉第十一章 女人如水，健康如宝第十二章 男欢女爱，性福生活第十三章 职场打拼 身体为重第十四章 人之身体，动则不衰第十五章 三分医，七分养，十分防第十六章 家庭用药，安全第一

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>