

<<解读生活误区全书>>

图书基本信息

书名：<<解读生活误区全书>>

13位ISBN编号：9787543639461

10位ISBN编号：7543639467

出版时间：2007-1

出版时间：青岛出版社

作者：唐明、张秀菊、郭伟亮

页数：393

字数：500000

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>

<<解读生活误区全书>>

内容概要

本书用浅显易懂的语言指出生活中人们错误的健康观念和不良的生活习惯，并以科学严谨的观点加以阐述，帮助大家走出误区，切实提高人们的生活质量，促进人们的身体健康。

本书主要讲解了日常生活中饮食营养、食物搭配、喝奶、饮茶、饮水、饮酒、睡眠、卫生习惯等方面的误区。

针对婴幼儿和儿童，讲解了母乳喂养、添加辅食、宝宝睡眠、宝宝日常护理、婴幼儿疾病治疗、儿童营养、早期教育、体质培养、青春期心理等方面的误区。

针对孕产妇，讲解了孕妇和产妇生活保健方面的误区。

针对时尚人士和爱美女性，讲解了有关时尚习惯、美容、减肥、运动、健美等方面的各种误区。

同时详细讲解了常见病治疗与调养、食物疗法、补钙、服用西药和中药等方面的种种误区。

针对中老年人，讲解老人饮食、养生保健、女性更年期等方面的误区。

本书内容丰富实用，涵盖面广，语言亲切，是一本科学有效的现代家庭生活保健指导手册。

<<解读生活误区全书>>

书籍目录

日常生活误区 健康饮食误区 食物搭配误区 鸡蛋食用误区 牛奶饮用误区 豆浆饮用误区 蔬菜食用误区 饮茶误区 喝汤误区 饮水误区 饮酒误区 厨房里的误区 睡眠误区 日常生活习惯误区 日常卫生习惯误区 婴幼儿生活误区 母乳喂养误区 婴幼儿喂养误区 婴幼儿疾病治疗误区 宝宝睡眠误区 宝宝其他生活误区 儿童生活误区 儿童营养误区 儿童早期教育误区 儿童体质培养误区 青春期心理误区 孕产妇生活误区 孕妇生活误区 产妇生活误区 美容减肥误区 美容误区 减肥误区 时尚生活误区 健身运动误区 医疗保健误区 疾病调养误区 食物疗法误区 补钙误区 西药服用误区 中药服用误区 感冒治疗误区 腹泻治疗误区 牙病治疗误区 糖尿病治疗误区 高血压治疗误区 乳腺癌治疗误区 老年养生保健误区 老年人饮食误区 老年人养生保健误区 女性更年期保健误区

<<解读生活误区全书>>

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>