

<<做一个健康的懒女人>>

图书基本信息

书名：<<做一个健康的懒女人>>

13位ISBN编号：9787801944979

10位ISBN编号：7801944976

出版时间：2005-01-01

出版时间：人民军医出版社

作者：兰政文

页数：275

字数：179000

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>

## <<做一个健康的懒女人>>

### 内容概要

本书以64个鲜活事例警示现代女性：无论你何等执迷于事业、丈夫与孩子，务必要留一分关爱给自身，绝对不能勤于待人而懒于待己，须知一个“懒”字无异于给致病微生物的侵袭开了方便之门，最终落个“多病身”的结局。

作者集三十余年从医与教学的体验与感受，用通俗的语言与亲切的笔调，阐释了日常各种不良习惯与疾病的渊源，教你从医学的新视角，看清“懒”字后面的健康隐患，从而化“懒”为“勤”，回到健康的生活方式上来。

本书内容简洁精当，问题分析准确到位，聪明对策简单易学，适宜年轻女性，特别是白领女性阅读。

## <<做一个健康的懒女人>>

### 作者简介

兰政文，男，副教授。

1970年毕业于重庆医科大学儿科系，随即分配到四川省达州卫生学校任教，并做临床工作，有20余篇医学论文在《中级医刊》、《医师进修杂志》、《临床汇萃》、台湾《东阳药刊》等国家级、省级医学学术刊物发表。

自91年起，教余开始撰写大众医学文

## <<做一个健康的懒女人>>

### 书籍目录

1号懒女人 有1个月没有给床上用品“先澡”了2号懒女人 做一顿饭管一天，省事3号懒女人 担心上班迟到，早餐就“免开尊口”了吧4号懒女人 乳罩24小时上岗，晚间也懒得摘下5号懒女人 忽视吃喝卫生，能将就的便将就了6号懒女人 厨房到处油腻腻，好久没有清洗了7号懒女人 睡意袭人，来不及卸妆就上床8号懒女人 应酬太多，晚上草草刷牙倒头就睡9号懒女人 一天到晚忙，哪有功夫擦电话10号懒女人 买一次食品吃一个星期，充分发挥冰箱的作用嘛11号懒女人 所有衣物统统放入洗衣桶，让洗衣机来个“一勺烩”，省时又省力12号懒女人 贪恋夜生活，缺觉由早晨来补足——睡懒觉感觉真好13号懒女人 打扫干净就行了，从来不对房间消毒14号懒女人 自己的抵抗力强，从来不戴口罩15号懒女人 除了洗脸、洗澡等外，很少专门洗手16号懒女人 冬季冷风大，夏季灰尘多，门窗还是少开为好17号懒女人 没啥不舒服，何必去医院乘露丑18号懒女人 一块抹布打天下——物尽其用嘛19号懒女人 该炒的菜都炒了再洗锅20号懒女人 晨起拧开水龙头就用——别浪费水资源21号懒女人 牙刷不用到刷毛全“趴”下不换新22号懒女人 马桶冲水先盖上盖子？多此一举吧23号懒女人 宠物又不是人，打什么疫苗24号懒女人 食物简单洗洗就下锅——高温消毒嘛25号懒女人 用水不讲顺序，反正见水为净嘛26号懒女人 新购时装买来就穿上身27号懒女人 电脑很安全，不采取任何自我保护措施28号懒女人 与丈夫亲热后匆匆入睡29号懒女人 不渴不喝水30号懒女人 尿能憋就憋，懒得上厕所31号懒女人 一家人，何必用公筷32号懒女人 胖就胖呗，减肥多辛苦呀33号懒女人 进餐狼吞虎咽，以节省就餐时间34号懒女人 十天半月洗1次头35号懒女人 天气太热了，成天待在空调房里36号懒女人 都是半老徐娘了，还讲究什么37号懒女人 做爱用套子？太麻烦了38号懒女人 买时装只要款式好就行了，何必挑三拣四39号懒女人 水龙头一拧——洗头洗澡多方便40号懒女人 晚饭后躺在床上看电视，真惬意……

<<做一个健康的懒女人>>

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>