第一图书网, tushu007.com

<<天天健康小窍门>>

图书基本信息

书名：<<天天健康小窍门>>

13位ISBN编号：9787802033597

10位ISBN编号：7802033594

出版时间：2007-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：刘再成,秦玉良

页数：199

字数：160000

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

健康是我们最宝贵的财富，关注健康、珍爱健康是每个人的必修课。
很多人可能还没有意识到，自己平时的一个个不太好的小习惯，让自己走上了亚健康和不健康状态。只要我们平时稍稍拿出一点儿时间掌握本书中的健康小窍门，就可以在有限的时间内提高我们的健康功效。
　牢记：小事情能为我们带来大健康！
小窍门中蕴藏着大健康！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘再成，男，1966年生，黑龙江省鸡西市人。
毕业于哈尔滨医科大学，现就职于鸡西市人民医院，任泌尿科主任，副主任医师。
黑龙江省医学会委员。
从事保健医不研究多年，在《中国地方病》、《黑龙江医学》等医学杂志发表论文10余万字。

<<天天健康小窍门>>

书籍目录

第1章 巧妙呼出好身体 一 水果蔬——平凡中蕴的健康　晨起一杯健康水　饭前喝水有讲究　不宜常饮纯净水　饮料不能取代凉白开　别等渴了再喝水　换着颜色吃水果　吃水果也要有分寸　西撒是解暑佳品　什么人不宜吃西瓜　有的水果不能空腹吃　猕猴桃是多种疾病的克星　吃菠萝防过敏　大众水果不平凡　根据不同的体质选择水果　有的果仁吃不得　　果脯果冻不宜多吃　花生就是“ 长生果 ”　西红柿皮能防癌　卷心菜的功效多又多　日常养生吃冬瓜　佳蔬良药——洋葱　绿色精灵——菠菜　春天吃韭菜“ 养阳 ”　夏日吃姜好处多　苋菜是夏天养生的好帮手　秋季宜吃苦瓜　海藻类食物可御寒　冬吃萝卜利健康　胡萝卜可增强抗寒能力　冬令时节不妨多吃大白菜　蔬菜营养互补　深色蔬菜营养高　常吃野菜胜良药　适合胖人吃的蔬菜　吃蘑菇提高免疫力 二 肉蛋奶——巧妙健康的平台　牛奶的营养高又高　…… 三 餐桌厨房——创造健康好生活 四 食疗进补——抓住营养救生圈 五 营养搭配——登上健康快车第2章 习惯就是“ 养生堂 ” 一 好习惯——为储存健康解码 二 小细节——巩固健康的攻略第3章 “ 动 ”出一身活力 一 出动汗——保持美丽我型我塑 二 勤按摩——永葆健康的功课

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