

<<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>

## <<天天健康小窍门>>

### 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！

## <<天天健康小窍门>>

### 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。

从事保健医学研究多年，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 西撤是解暑佳品 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

<<天天健康小窍门>>

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>