

<<治病不如防病>>

图书基本信息

书名：<<治病不如防病>>

13位ISBN编号：9787802283312

10位ISBN编号：7802283310

出版时间：2007-6

出版时间：新世界出版社

作者：郭会珍

页数：211

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>

<<治病不如防病>>

内容概要

人们总是在生病之后才去治病，却很少有人想到在生病之前去防病。防病于未然，才是最正确的养生之道。本书从习惯、饮食、运动、心理四个方面出发，着重分析了某些日常生活习惯的利与弊，从习惯上防病于未然；怎样吃才最有营养、最科学，从饮食上防病于未然；怎样锻炼身体才最有效，从运动上防病于未然；怎样保持心理健康，从心理上防病于未然。本书帮助你开启健康四大防护墙：习惯、饮食、运动、心理——全面呵护自己的健康。

<<治病不如防病>>

书籍目录

防护墙一 良好习惯捍卫健康正确使用手机，远离危害摆脱电脑的折磨枕头要用合适的买适合自己的鞋戴隐形眼镜危害多正确使用眼药水口红应该少涂为佳小心使用清洁剂牙膏，悠着点儿用驱蚊少用蚊香别让风扇吹出病来不要过度使用电热毯染发——美丽中含着隐患熬夜，永不消失的魔咒远离“电视病”不要憋尿、憋尿、憋屁不吸烟，少量饮酒正确洗脸，清新一整天清除手上的细菌冷水洗脸，温水刷牙，热水泡脚早晚刷牙，饭后漱口睡眠中的“三宜三忌”不要趴着睡觉保证“醒觉钟”的正常运转蒙头睡觉会使人无精打采开灯睡觉容易患病睡懒觉的习惯要不得钞票带菌多又多每周洗澡2-3次最适宜护肤要避免“错觉百出”避开减肥误区节食减肥要不得坐久了会得病春冬应常开门窗一通风换气……防护墙二 合理饮食捍卫健康防护墙三 适当运动捍卫健康防护墙四 正常心理捍卫健

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>