第一图书网, tushu007.com

<<不生病的生活习惯全集>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活习惯全集>>

13位ISBN编号：9787811203042

10位ISBN编号：7811203049

出版时间：2008-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：赵广娜，廉勇 著

页数：295

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

身体健康是人们幸福生活的基石，而深刻影响健康往往是那些人们容易忽视的生活习惯。
健康是现代人工作、发展的本钱，可是而对巨大的生活压力，很多人没有时间和精力去呵护自己的健康。
《不生病的生活习惯全集》告诉你什么是不生病的习惯，让你克服不良习惯的惰性，进行一次小小的改变，就可以方便快捷地改善健康状况。
习惯的力量是强大的，习惯的力量也是可怕的。

书籍目录

家居第一章 饮食习惯——健康“ 食神 ”远离疾病习惯小自测：给你的吃打分走出亚健康迷雾营养均衡，固身之本一日三餐合理膳食烹调习惯影响健康用餐好习惯，保护你我他适当节食，走上健康之路巧吃零食，健康又解馋惜“ 盐 ”应如金远离生食陷阱吃得清淡活得自在向“ 垃圾食品 ”说“ 不 ”喝饮料须“ 对号入座 ”多饮生命甘泉，缓解身体“ 旱 ”情健康饮茶为身体“ 消消火 ”第二章 穿着习惯——自在“ 包装 ”自在美丽习惯小自测：给你的穿着打分给“ 时髦 ”穿着把把脉四季穿衣因时而宜服装颜色，调出多彩心情穿衣习惯好，疾病少侵扰“ 花哨 ”衣服要慎穿足下鞋袜须精心第三章 睡眠习惯——优质美梦赶走病魔习惯小自测：给你的睡眠打分告别“ 夜猫子 ”生活合理作息，不欠“ 睡债 ”午睡，为身体加加油睡眠习惯，你注意过吗床上，请给身体“ 松绑 ”科学睡姿自然舒适安然入眠，停止慢性自杀第四章 家居习惯——绿色家庭消灭病菌习惯小自测：给你的居住打分多吹自然风，警惕“ 空调病 ”别把冰箱当成“ 保险箱 ”居家照明，光与空间和谐相处饲养宠物，“ 距离产生美 ”卫生习惯要科学室内污染不可轻视床好，身体才好居室养花，当心“ 花招 ”迷惑你“ 卫生间 ”卫生吗居家好习惯，让病菌无孔可人运动第五章 生活习惯——小习惯PK大麻烦习惯小自测：给你的日常生活打分生命在于呼吸起床也应多讲究洗手也有大学问细说洗脸“ 心灵之窗 ”的保养细则牙齿须善待保护耳朵应精心别让手机为疾病导航让电视为健康让路有车族，当心“ 久坐成疾 ”娱乐放松须当心把好习惯带到公共场所第六章 工作习惯—一陕乐办公健康加分习惯小自测：给你的工作打分上班路上好习惯，健康生活早开始办公室也要“ 环保 ”健康工作八小时办公族，告别静态生活学会给大脑放假松开“ 快节奏 ”的弦停止过劳“ 透支生命 ”电脑族，好好爱自己办公族，动起来第七章 运动习惯——合理锻炼远离疾病习惯小自测：给你的运动打分我运动，我选择纠正你的运动误区运动中的“ 天时 ”与“ 地利 ”日常散步有学问跑步，将疾病甩在身后科学游泳，塑造健美体形尝试“ 反序运动 ”我为单车狂多用“ 阳光杀毒剂 ”男人，运动让你更加自信女人，运动让你如此美丽美容第八章 美容习惯——美丽健康缺一不可习惯小自测：给你的美丽打分化妆，莫让习惯诱导疾病打造靓丽肌肤的好习惯夏日美白防晒新攻略眼睛健康的小秘密脆弱秀发精心护理时尚，别让疾病钻了空子好习惯让你苗条又健康保养胸部，挺起女人的骄傲与“ 小腹婆 ”说BYE—BYE小习惯打造迷人美臀塑造纤美秀腿的好习惯第九章 排毒习惯——减轻负担身心清爽习惯小自测：给你的排毒打分排毒=身体大扫除饮食习惯，排毒金法宝健康排毒，每时每刻调理肠胃，排毒的必修课排毒，别冷落了肝肾心理第十章 心理习惯——乐观心态疾病抛开习惯小自测：给你的心理打分培养自信的健康情绪停止自我折磨的强迫症忘记怨恨，宽己宽人从虚拟还原现实购物成狂也是病独语时代应结束“ 心理感冒 ”早治疗心平气和做自己愤怒成性，疾病来扰适度宣泄，百愁易解心态平和，宠辱不惊心理疲劳，缓解有方高压工作巧纾解用笑容点亮生活当乐观成为一种习惯第十一章 出游习惯—一快乐旅行拒绝疾病习惯小自测：给你的出行打分出游警惕“ 病从口人 ”良好睡眠为出行加足动力预防出游常见病蜜月出行，健康第一自驾游，健康习惯为伴长假出国游备忘录充分准备，尽享飞行愉悦保健第十二章“ 性 ”福习惯——和谐真爱幸福生活习惯小自测：给你的性爱打分“ 性早熟 ”与“ 性文盲 ”需改善单身贵族的健康隐患男性，别拿健康不当回事女人，要对自己的身体负责性惩罚，没有真正的赢家性爱不要变成伤害避孕勿盲目走出性爱误区“ 性 ”福让你更幸福第十三章 生育习惯——科学培育健康宝宝习惯小自测：给年轻爸妈打分孕前考虑要周全孕期营养要均衡准妈妈，要记牢孕妇安胎有妙招赶走抑郁，做个快乐准妈妈孕期≠性爱禁锢怀胎十月，清楚把握分娩准备要充分怀孕末期的叮咛别让你的习惯害了宝宝新生儿注意事项流产前后应慎重长寿第十四章 防病习惯——锻制健康“ 黄金护甲 ”习惯小自测：给你的防病常识打分家庭用药谨遵医嘱善待自己，从体检开始好习惯对抗春季流行病炎夏，你的习惯健康吗“ 多事之秋 ”，这样度过冬季防病要先知生活习惯决定血压指数拒绝脂肪肝，要靠好习惯前列腺问题不可小视警惕糖尿病的“ 甜蜜杀手 ”好习惯让你远离心脑血管疾病别把打呼噜不当回事轻松应对“ 节后综合征 ”莫玩“ 危险游戏 ”每日抗癌进行时第十五章 养生习惯——长寿目标快乐实现习惯小自测：给你的养生打分人到中年要养生养生，从“ 头 ”开始揭开脑衰老的秘密按摩，为长寿助力步履稳健活到老老年饮食备忘录乱补=服毒“ 银发族 ”长寿秘方娱乐养生抗衰老养生新概念谨防职业“ 黑手 ”莫让职业病悄悄缠上你公务员职业病白领职业病营销人员职业病高科技人士职业病记者职业病机关干部群体职业病出差族职业病司机职业病后记附章谨防职业“ 黑手 ”莫让职业病悄悄缠上你公务员职业病

章节摘录

家居　　第一章 饮食习惯——健康“食神”远离疾病　　习惯小自测：给你的吃打分　　俗话说：民以食为天。
下面是由营养专家提供的一些测试题，多少可以帮你了解自己的饮食习惯是否健康。
1. 喜欢吃全麦面或杂粮。
2. 每天喝一杯牛奶或酸奶。
3. 在每三天的食谱中，都会安排胡萝卜、西红柿。
4. 常吃大豆、豌豆或扁豆。
5. 常吃洋葱、大蒜、姜。
6. 每周都吃河鱼或海鱼。
7. 常吃柑橘类水果，如柚子、橙子或橘子。
8. 喜欢在看电视、读书或行走时吃东西。
9. 不管食物营养价值如何，只要对胃口就买。
10. 喜欢吃素。
11. 为了某种目的，时常节食或严格限制饮食。
12. 喜欢用咖啡、冷饮或罐装甜饮料代替日常饮水。
13. 经常不吃早餐。
14. 西瓜、草莓喜欢挑个大的买。
15. 用餐后马上吃水果。
16. 晚餐通常是三餐中最丰盛的。
17. 吃饭不愿剩，经常吃完盘中所有的食物。
18. 常吃咸菜以及咸鱼、腊肉等腌制食品　　19. 经常吃方便面。
20. 常在农贸市场购买没有包装的豆腐和豆制品。
21. 从小到现在一直偏爱某类食物。
22. 菜里要是盐、味精放少了，会觉得没有味道，很难下咽。
23. 炒菜时，等油冒烟了才放菜。
24. 放了好几天的剩菜，只要你觉得没放坏就加热后继续食用。
25. 每天刷碗时都用洗洁精。
26. 喜食甜食，烹炒各种菜时都喜欢放些糖。
27. 经常吃刚屠宰的猪、牛、羊肉，认为其最新鲜，质量最好。
28. 喜爱吃动物内脏，如猪肝、猪大肠、羊杂碎等。
29. 喜欢选购白的馒头、挂面等面食，认为颜色越白越好。
30. 喜爱吃烧烤类食物，如羊肉串、烤鱿鱼等。

以上前7题选“是”得2分，选“偶尔”得1分，选“否”得0分；8至30题选“是”得0分，选“偶尔”得1分，选“否”得2分。

30分以下：饮食铜铁级　　30—40分：饮食白银级　　41—50分：饮食黄金级　　51—60分：饮食钻石级　　走出亚健康迷雾　　保持健康，这是对自己的义务，也是对社会的义务。

“每天下午工作时都没有精神，总是犯困；下班后觉得特别累，只想睡觉；晚上终于可以休息了，却睡不着，整宿地失眠……”白领小静很困惑，“为了证实自己是否患病，我还曾经到医院做全方位身体检查，结果什么毛病都没查出来！
难道我也‘亚健康’了？
”　　“亚健康状态”是一种介于健康与疾病之间的状态，也有人称之为“灰色状态”。
“一多三减退”是亚健康状态的主要症状，即疲劳多、活力减退、反应能力减退和适应能力减退。
亚健康表现在生理、心理、情感、思想、行为等多个方面，困倦、关节痛、失眠、情绪低落、行为失常、冷漠、孤独、早恋、婚外情等均可划入亚健康范畴。

WHO的一项全球统计表明，真正健康的人仅占5%，患有疾病的人占20%，而75%的人处于亚健

康状态。
我国处于亚健康状态的人已超过7亿，占全国总人口的60%—70%，多发期是35—45岁，以脑力劳动者居多。
专家指出，出现如此高比例的亚健康人群与现代生活方式密切相关。
现代社会竞争压力越来越大，压力过大会使人的神经系统功能失调、内分泌紊乱，出现疲劳感、食欲不振、睡眠不佳等症状。
不良的生活方式如吸烟、熬夜、酗酒、不平衡膳食、过少的运动等，也是造成亚健康状态的主要原因。
吸毒、滥用药物等也不容忽视。
此外，大气污染、各种射线、噪声、光污染、电磁波等均可引起神经系统紊乱，影响机体抗病能力和病后恢复。
那么，如何才能走出亚健康的迷雾呢？
专家从日常生活的角度出发，给出了以下建议：　　均衡营养　　维生素A能促进糖蛋白的合成，细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白，免疫球蛋白也是糖蛋白。
现今都市人不愿意吃猪肝，其实它含有丰富的维生素，维生素A摄入不足，呼吸道上皮细胞就缺乏抵抗力，从而容易患病。
维生素c缺乏时，白细胞内维生素C含量减少，白细胞的战斗力减弱，人体也易患病。
除此之外，微量元素锌、硒、维生素B1、B，等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。
所以，除了做到一日三餐全面均衡适量外，还可以补充金施尔康多维元素片等。
2。
戒烟限酒　　少量喝酒有益健康，嗜酒、醉酒、酗酒则会削减人体免疫功能，必须严格限制。
3.动起来　　现代人热衷于都市生活、忙于事业，锻炼身体的时间越来越少。
加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。
4.跟着兴趣走　　广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。
5.劳逸结合　　适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康的保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。
习惯小提　　善待压力，把压力看做是生活不可分割的一部分，学会适度减压，以保证健康、良好的心境。
营养均衡，固身之本　　营养全，病魔远。
世界卫生组织指出，影响人体健康有四大因素：均衡营养、适当运动、充足睡眠和健康心理。
这些因素中最主要、最根本、最经常起作用的，仍是食物的营养，可以说营养为健康之本。
营养一词中，营就是“谋求”，养就是“养身”、“养料”。
营养也就是谋求养身，或谋求养料之意。
目前随着自我保健医学的兴起，营养学越来越得到人们的重视。
人们通过一日三餐，一生中把成百吨水和食物，一口一口吃下去，经过消化吸收摄取其中的各种营养素，来维持人体的新陈代谢活动。
一般来讲，经过80天就可更新一半，这种更新，全靠吃进的营养物质来补充的。
形象概括地讲，你就是你所吃的东西的化身。
许多人对各种食物所能提供的营养价值存在很多误解，甚至有人认为只有吃精粮才能够保证自己的营养供应。
殊不知，这是极其错误的。
根据专家的意见，人在一天之内应吃齐四类食物，即五谷、蔬果、乳类和肉类。
这四类食物为人体提供每天需要的七大养分，包括水分、糖类、蛋白质、脂肪酸、维生素、无机盐和纤维，因此，这四类食物合称“均衡的食物”。
体内的营养比例　　以一个65公斤的人体为例，在他体内组成的营养素，它们分别占的比例是：蛋白质11公斤，脂肪9公斤，糖类1公斤，水要达到40公斤，无机盐4公斤。

人体中的维生素有14种，摄人的维生素最大的量是维生素c，我们每人每天需要100毫克维生素C。
维生素C，是我们人体中所需要的量最大的维生素，虽然在我们人体中的含量微乎其微，但是必不可少。
同样，我们来看看无机盐，无机盐里面占的比例最大的就是钙，常见的骨质疏松症、骨质增生症，钙是最大的影响因素。
钙在其中占1.2公斤。
除了钙以外，还有其他各种各样的元素，钾、钠、氯、磷、钙、镁、硫等等，还有一些微量元素，譬如说铁、锌、硒、碘等。
美国健康部门曾就人们的饮食方式做过以下建议，我们可以从中予以借鉴：　　食物多样化——合理搭配，全面营养。
2.多食蔬菜、水果和谷类食物——补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。
3.选择低脂肪（特别是饱和脂肪）的食物和低胆固醇的饮食——减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄人量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素。
4.少吃盐、糖——降低患高血压（病）的可能性。
5.尽量少喝酒——可提高食欲，避免多种营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能。
6.避免抽烟——维持体内氧气及维生素C的正常代谢，避免大量自由基的产生。
除此之外，营养专家还认为，饮食防病要讲究“红黄绿白黑”：“红”是西红柿（熟）等红色食品，避免冠心病还有红辣椒，刺激体内放出内啡肽，可以改善情绪、减轻焦虑）；“黄”是胡萝卜、红薯、老玉米等黄色蔬菜，可补充维生素；“绿”是绿茶和深绿色蔬菜，防癌、减少动脉硬化、延缓衰老；“白”是燕麦粉或燕麦片，不仅能降低胆固醇，还对糖尿病、老人便秘有疗效；“黑”是每天5克—10克黑木耳。
中国营养学会制定的《中国居民平衡膳食宝塔》，对如何合理调配膳食制订了科学的方案。
推荐的成年人每日合理膳食方案从塔底到塔尖分别为：谷类300克—500克；蔬菜类400克—500克、水果类100克—200克；畜禽肉类50克—100克、鱼虾类50克、蛋类25克—50壳；奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克；油脂类25克。
还可以补充金施尔康多维元素片等。
2.戒烟限酒　　少量喝酒有益健康，嗜酒、醉酒、酗酒则会削减人体免疫功能，必须严格限制。
3.动起来　　现代人热衷于都市生活、忙于事业，锻炼身体的时间越来越少。
加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。
4.跟着兴趣走　　广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。
5.劳逸结合　　适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康的保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。
习惯小提醒　　善待压力，把压力看做是生活不可分割的一部分，学会适度减压，以保证健康、良好的心境。
营养均衡，固身之本　　营养全，病魔远。
世界卫生组织指出，影响人体健康有四大因素：均衡营养、适当运动、充足睡眠和健康心理。
这些因素中最主要、最根本、最经常起作用的，仍是食物的营养，可以说营养为健康之本。
营养一词中，营就是“谋求”，养就是“养身”、“养料”。
营养也就是谋求养身，或谋求养料之意。
目前随着自我保健医学的兴起，营养学越来越得到人们的重视。
人们通过一日三餐，一生中把成百吨水和食物，一口一口吃下去，经过消化吸收摄取其中的各种营养素，来维持人体的新陈代谢活动。
一般来讲，经过80天就可更新一半，这种更新，全靠吃进的营养物质来补充的。
形象概括地讲，你就是你所吃的东西的化身。
许多人对各种食物所能提供的营养价值存在很多误解，甚至有人认为只有吃精粮才能够保证自己

的营养供应。
殊不知，这是极其错误的。
根据专家的意见，人在一天之内应吃齐四类食物，即五谷、蔬果、乳类和肉类。
这四类食物为人体提供每天需要的七大养分，包括水分、糖类、蛋白质、脂肪酸、维生素、无机盐和纤维，因此，这四类食物合称“均衡的食物”。
体内的营养比例　以一个65公斤的人体为例，在他体内组成的营养素，它们分别占的比例是：蛋白质11公斤，脂肪9公斤，糖类1公斤，水要达到40公斤，无机盐4公斤。
人体中的维生素有14种，摄入的维生素最大的量是维生素C，我们每人每天需要100毫克维生素C。
维生素C，是我们人体中所需要的量最大的维生素，虽然在我们人体中的含量微乎其微，但是必不可少。
同样，我们来看看无机盐，无机盐里面占的比例最大的就是钙，常见的骨质疏松症、骨质增生症，钙是最大的影响因素。
钙在其中占1.2公斤。
除了钙以外，还有其他各种各样的元素，钾、钠、氯、磷、钙、镁、硫等等，还有一些微量元素，譬如说铁、锌、硒、碘等。
美国健康部门曾就人们的饮食方式做过以下建议，我们可以从中予以借鉴：　1.食物多样化——合理搭配，全面营养。
2.多食蔬菜、水果和谷类食物——补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。
3.选择低脂肪（特别是饱和脂肪）的食物和低胆固醇的饮食——减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素。
4.少吃盐、糖——降低患高血压（病）的可能性。
5.尽量少喝酒——可提高食欲，避免多种营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能。
6.避免抽烟——维持体内氧气及维生素c的正常代谢，避免大量自由基的产生。
除此之外，营养专家还认为，饮食防病要讲究“红黄绿白黑”：“红”是西红柿（熟）等红色食品，避免冠心病（还有红辣椒，刺激体内放出内啡肽，可以改善情绪、减轻焦虑）；“黄”是胡萝卜、红薯、老玉米等黄色蔬菜，可补充维生素；“绿”是绿茶和深绿色蔬菜，防癌、减少动脉硬化、延缓衰老；“白”是燕麦粉或燕麦片，不仅能降低胆固醇，还对糖尿病、老人便秘有疗效；“黑”是每天5克—10克黑木耳。
习惯小提醒　中国营养学会制定的《中国居民平衡膳食宝塔》，对如何合理调配膳食制订了科学的方案。
推荐的成年人每日合理膳食方案从塔底到塔尖分别为：谷类300克—500克；蔬菜类400克—500克、水果类100克—200克；畜禽肉类50克—100克、鱼虾类50克、蛋类25克—50克；奶类及奶制品100克、豆类及豆制品50克；油脂类25克。
一、日三餐合理膳食　早餐像皇帝，午餐像平民，晚餐像乞丐。
早餐——启动大脑的钥匙　“早餐吃好，中午吃饱，晚上吃少。
”专家指出，早餐供给的能量，其营养素占全天的30%，食物量相当于全天食物量的1／3，合理的早餐营养能保证人的一天精力旺盛。
三餐之中只有早餐距上一餐时间较长，有10个小时左右，此时人体缺少水分、血糖低，因而早餐对上午的工作将产生直接的影响。
如果不吃早餐，对成年人来说，容易疲劳，导致劳动效率下降；对青少年来说，影响生长发育，使注意力不集中，可能对逻辑推理、短期记忆、创造性思维等也构成威胁。
另外，不吃早餐会增加胃炎、胆石症等的发病概率。
专家认为，健康早餐应注意以下原则：　1.营养　基本要求是：主副相辅，干稀平衡，荤素搭配。
要进食一些淀粉类食物，如果馒头、面包、稀饭等。
早餐所供给的热量要占全天热量的30‰主要就靠主食。

还要有一定量的蛋白质，如鸡蛋、肉松、豆制品等食物。
维生素最易被人忽视，最好有些酸辣菜、拌小菜、水果等。
2.水分　早餐要摄人至少500毫升的水分，既可帮助消化，又可为身体补充水分，排除废物，降低血液黏稠度。
起床后先喝一杯淡蜂蜜水或白开水滋润肠胃是养生的秘诀之一。
如果早晨进行体育锻炼，最好先喝水，然后出门锻炼。
3.时间　一般来说起床20分钟—30分钟后再吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。
另外，早餐与中餐以间隔4小时—5小时为好，也就是说早餐时间在7点至8点之间为好。
4.易消化　早晨起床之后，多数人食欲不强，消化能力也比较弱。
所以，早餐食物必须容易消化、营养丰富又不过于油腻。
特别要注意食物不宜过凉，因为凉食物会降低肠胃的消化能力，而且在寒冷季节里容易引起腹泻等问题。
科学吃午餐　人们常说“中午饱，一天饱”，可见午餐是一日中主要的一餐。
由于上午人的体内热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，因此，不同年龄、不同体力的人午餐热量应占他们每天所需总热量的40%。
主食根据三餐食量配比，应在150克—200克之间，可在米饭、面制品（馒头、面条、大饼、玉米面发糕等）中间任意选择。
副食在240克—360、克之间，以满足人体对无机盐和维生素的需要。
副食种类的选择很广泛，如肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。
一般宜选择50克—100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200克—250克蔬菜，也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜，使体内血糖继续维持在较高水平，从而保证下午的工作和学习。
但是，中午要吃饱，不等于要暴食，一般吃到八、九成饱就可以。

编辑推荐

《不生病的生活习惯全集》人人可能生病，但不要因为无知而生病；人人希望健康，那就从不生病的生活习惯开始。
今天的生活习惯决定了十年后的身体健康。
全集拥有健康身体的生活准则。
健康饮食+自在穿着+优质睡眠+绿色家居+细致生活，快乐工作+合理运动+美容瘦身+科学排毒，乐观心理+理性出游+科学生育。
人人可能生病，但不要因为无知而生病；人人希望健康，那就从不生病的生活习惯开始。
英国大哲人培根曾言：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。
”而能否远离疾病、保持健康则取决于一个人的生活习惯。
研究发现，我们每天高达90%的行为都是出于习惯。
世界卫生组织屡屡告诫世人20年后什么最可怕？
艾滋病？
核武器？
癌病？
瘟疫？
错，是不健康的生活习惯和方式最可怕！
你习惯吃什么东西？
你习惯穿什么衣服？
你习惯怎样睡觉？
你习惯怎样工作？
你习惯如何运动？
你习惯如何旅行？
所有这一切，都会影响你的健康。
你的身体只有一个，不是被好习惯保护，就是被坏习惯伤害。

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