

<<用健康來背書-養生館12>>

图书基本信息

书名：<<用健康來背書-養生館12>>

13位ISBN编号：9789866972546

10位ISBN编号：9866972542

出版时间：2009-1

出版人：大拓文化事業有限公司

作者：方亞東、丁凡

页数：224

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>

<<用健康來背書-養生館12>>

內容概要

一個健康的人，既要具有健康的外形，又要具有健康的體質。

世界衛生組織提出：「健康不僅僅是不生病，而且是身體上、心理上和社會適應上的完好狀態。

」 健康危機其實是一種文明病或者都市病。

一般造成健康危機的原因有以下幾種： 第一種，過度疲勞和精神緊張造成的精力體力「透支」。

? 第二種，人體的自然老化，表現出體力不足、精力不支等。

? 第三種，不良生活習慣或處於不良環境誘發某些疾病的前期症狀。

? 第四種，人體生物周期中正常的低潮時期。

<<用健康來背書-養生館12>>

書籍目錄

第一章 預防疾病與衛生積極預防健康危機?留意身體各部分的細微變化??沐浴能有效的促進身體健康??
第二章 良好習慣的養成奠定健康生活方式的基礎??注意生活中的細節??讓健康的性愛成為改善體質的
催化劑??努力戒掉抽菸的壞習慣??第三章 健身與健康透過運動鍛煉達到健康健身的目的??科學有效地進
行減肥??學會透過按摩進行美容??第四章 努力改善睡眠深度睡眠是健康的重要標誌承認並尊重身體的
自然節律積極改善你的睡眠夜間易醒可適當服藥多吃有助於睡眠的食品幾種簡便實用的催眠方法用藥
枕養生使睡眠成為美化肌膚的最佳時段克服貪睡賴床的毛病避免不良的睡眠習慣睡前的六個好習慣第
五章 常見病的家庭防治人為什麼會生病常見眼科疾病的家庭防治呼吸系統常見病的家庭防治消化系
統常見病的家庭防治神經系統常見病的家庭防治內分泌系統常見病的家庭防治泌尿系統常見病的家庭
防治肌肉、骨骼系統常見病的家庭防治

<<用健康來背書-養生館12>>

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>