第一图书网, tushu007.com

# <<2011年养生台历>>

## 图书基本信息

书名：<<2011年养生台历>>

13位ISBN编号：9787122097828

10位ISBN编号：712209782X

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：大医堂

页数：360

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

新年新气象，道一声祝福，问一声平安，从今天开始，翻开您的养生台历，开启新一年的健康计划。

## 章节摘录

插图：1月1日是元旦，是新年的第一天。
在这个假期里，最高兴的可能是有亲朋相伴，可以尽情游戏的孩子们。
但在游乐的同时，大人们也不能忽视孩子的饮食、健康问题，以防得上假日常见病。
1.注意饮食卫生，切忌暴饮暴食。
儿童的消化功能远比不上成人，过度饮食会引起胃肠道不适。
因此，最好给孩子吃清淡少盐的膳食。
2.保护眼睛，别过度上网，以防用眼过度而得上“干眼症”或“鼠标手”等疾病，影响视力，影响健康。
3.假期常常会打乱正常的生活秩序，许多孩子晚睡晚起，生活无规律，容易影响正常的生理功能。

## 编辑推荐

《2011年养生台历》：增寿益龄，福佑安康。

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