

<<开启孩子的健商>>

图书基本信息

书名：<<开启孩子的健商>>

13位ISBN编号：9787213027536

10位ISBN编号：7213027530

出版时间：2004-2-1

出版时间：浙江人民出版社

作者：庄恩岳

页数：161

字数：114000

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>

<<开启孩子的健商>>

内容概要

要帮助孩子培养终身要注重自身健康的良好观念以及讲究个人生活卫生的良好习惯，因为这些是确保一个人一生健康的前提，而健康则是一个事业成功和人生幸福的必要条件。没有正确的健康观念和好的卫生习惯，以及健康的身体作为保证，那么一切都是无从谈起的。俗话说，习惯决定性格，而性格又决定命运，说的就是这个人生的道理。

要培养孩子正确的健康观念，必须让孩子从小明白下列关于健康的至理名言：“健康是人生未来的保证”，“不要让自己死于无知”，“最好的医是自己”，“预防比治疗更重要”，“生命在于经常的运动”，“疾病往往是享乐和放纵的结果”，“善去不良的学习和生活习惯”，“合理膳食能够确保保健”等等。

<<开启孩子的健商>>

作者简介

庄恩岳，1960年12月出生，浙江宁波人，曾任审计署科研所副所长、南京审计学院副院长、审计署经贸司副司长，现在中央某部门工作，正局级专职监事，研究员，中央财政金融大学等院校客座教授，香港理工大学“中国会计与金融研究中心”课程顾问。
系中央国家机关青联第一、二

<<开启孩子的健商>>

书籍目录

健康是人生未来的保证 要有良好的生活方式 不要让自己死于无知 最好的医生是自己 提高自己的健商 预防比治疗更重要 要有强身健体的意识 一天一杯牛奶, 强壮自己一生 合理膳食能够确保健康 盲目滋补容易伤害身体 合理选用保健品 经常忧虑对身体不利 防止灰色心理的侵袭 疾病往往是享乐和放纵的结果 心胸狭容易损伤身心 生命在于经常的运动 运动要讲究科学 及时化解紧张的情绪 远离“亚健康”状态 要有良好的睡眠保证 最好的饮料是白开水 注意少年高血压 警惕铅中毒 善去学习的心理压力 吃水果也有学问 防止意外的伤害 不要患上肥胖症 经常自我宽慰很重要 吃得好不等于有营养 养成良好的卫生习惯 提高自己身体的免疫力 保护眼睛十分重要 必须克服焦虑的心情 消除恐惧的心理 多懂得一些科普知识 掌握关于食品的知识

<<开启孩子的健商>>

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>