第一图书网, tushu007.com

<<改变一生的健康习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变一生的健康习惯>>

13位ISBN编号：9787506434683

10位ISBN编号：7506434687

出版时间：2005-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：王志艳

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每天忙忙碌碌的现代人，你健康？
健康不是到了中年之后才开始关注的事情，而是从年轻的时候就开始积蓄的，它就藏在你身边的一件不起眼的小事中。
本书从日常生活、饮食、睡眠、运动、服饰、美容、心理健康、养生保健、性生活几个方面，分别讲述了令你健康一生的9个习惯，让你摆脱一些看似正确的坏习惯，精力充沛地面对每一天的太阳。

第一图书网, tushu007.com

<<改变一生的健康习惯>>

书籍目录

第一部分　日常生活习惯
1 保鲜膜岂能“一盖了之”
2 如此戒烟才有效
3 悠着点用牙膏
4 果蔬应该这样洗
5 慎重对待洗牙
6 嚼口香糖不宜超过15分钟
7 起床20分钟再刮胡子
8 小鸡蛋里的大学问
9 克服上班路上的坏习惯
10 正确使用消毒剂
11 马桶要记得先盖后冲
第

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