

<<习惯决定健康>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康>>

13位ISBN编号：9787509110522

10位ISBN编号：7509110521

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：孙孝凡

页数：233

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>

## <<习惯决定健康>>

### 内容概要

人人都有自己的习惯，有好习惯，也有不好的习惯。习惯的好坏，看似小事，其实是人生的大事，无论是对身体健康，还是对事业的进步都有着重要的影响。

本书共分七大部分，即习惯养成与改造对健康的意义，危害身心健康的10大坏习惯，日常诸多坏习惯及危害，现代生活坏习惯及危害，心理坏习惯及危害，改造坏习惯方法和途径，培养良好的生活习惯等。

本书内容丰富，资料属实，文字通俗，分析深刻，启迪性和适用性较强，适合各阶层人士阅读。

## <<习惯决定健康>>

### 书籍目录

第一章 习惯对健康的意义一、好习惯的养成是对健康的“储蓄”二、后天摄养强弱取决于自身习惯三、改造不良习惯是尊重生命，善待自己的需要四、掌握寿命的钥匙是重在把握自己的习惯第二章 危害身心健康的10大不良习惯一、暴饮暴食二、酗酒不节三、吸烟成癖四、常熬夜五、经常生气六、过度紧张七、不吃早餐八、不爱运动九、过度玩电脑十、放纵性欲第三章 日常生活的诸多习惯及危害一、饮食二、起居三、言行四、卫生五、性生省事六、治病服药第四章 现代生活不良习惯及危害一、施用电器的不良习惯二、穿着打扮的不良习惯三、其他现代日常不良习惯第五章 心理不良习惯及危害一、崇尚迷信的不良习惯二、情绪不良习惯三、性格不良习惯第六章 改造不良习惯培养好习惯的方法和途径一、习惯培养与改造重在“十要”二、改造不良习惯的珍方妙法三、戒除不良习惯的格言谚语第七章 努力养成良好的生活习惯一、良好的饮食习惯二、健康的心理习惯三、科学的运动习惯四、卫生起居好习惯五、有益的健美习惯六、健康的爱好习惯

<<习惯决定健康>>

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>