

<<181个健康妙招>>

图书基本信息

书名：<<181个健康妙招>>

13位ISBN编号：9787509147184

10位ISBN编号：7509147182

出版时间：2011-4

出版时间：人民军医出版社

作者：王岩，张琳 主编

页数：241

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>

## <<181个健康妙招>>

### 内容概要

生活方式与人体健康有着密切的关系，编者从日常生活衣食住行的各方面讲解了有利于健康的181个生活习惯和妙招，既讲解了健康与疾病发生的基本理论，又介绍了一些切实可行的具体措施，目的是希望人们从生活的方方面面关注健康，改变不健康的生活习惯，营造良好的生活环境，从而提高生命的质量，享受生活的乐趣。

本书内容科学精练，文字通俗易懂，适于关注健康的朋友们阅读。

## <<181个健康妙招>>

### 书籍目录

#### 一、吃的健康妙招

妙招1：平衡膳食结构

妙招2：粗细粮搭配

妙招3：常吃薯类食物

妙招4：少吃油炸类的主食

妙招5：每天吃深色蔬菜和水果

妙招6：每天吃豆制品

妙招7：每天喝P袋奶

妙招8：1~2天吃1个鸡蛋

妙招9：吃肉的学问：“多白少红”、“多瘦少肥”

妙招10：少吃动物内脏

妙招11：少吃加工的肉类

妙招12：每天摄入少于6克的食盐

妙招13：交替使用植物油，少吃动物油

妙招14：少吃腌制的蔬菜

.....

#### 二、喝的健康妙招

#### 三、睡的健康妙招

#### 四、穿的健康妙招

#### 五、肠道健康妙招

#### 六、运动健康妙招

#### 七、工作健康妙招

#### 八、养生防病妙招

#### 九、家居环境健康妙招

#### 十、老年生活健康妙招

#### 十一、心理健康妙招

<<181个健康妙招>>

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>