

<<人一生不可不知的健康细节>>

图书基本信息

书名：<<人一生不可不知的健康细节>>

13位ISBN编号：9787511218834

10位ISBN编号：7511218830

出版时间：2012-1

出版时间：光明日报出版社

作者：赵广娜

页数：209

字数：205000

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>

## <<人一生不可不知的健康细节>>

### 内容概要

《人一生不可不知的健康细节》倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生不可不知的健康细节。

这些健康细节是人们日常生活中最常见、同时也最容易忽略的，而正是这些小细节给人们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。

在编排上，本书根据不同季节特点将这些细节划分为4个主题，春季篇集中讨论了居家健康、运动健康的细节；夏季篇主要讲了健康地享受美丽、减肥、排毒应注意的细节；秋季篇侧重讲解了养生保健及心理健康的细节；冬季篇则重点介绍睡眠健康、防病治病、饮食健康方面的细节。

另外，书中还提出了几个特殊时期——孕产期、更年期和老年期应该注意的细节，帮助人们健康地度过这些时期。

本书通过科学的分析、通俗易懂的讲解，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让你拥有健康人生。

## <<人一生不可不知的健康细节>>

### 书籍目录

#### 第一编 春之歌——春季健康总动员

##### 第一章 春季健康，始于居家细节

- 春季居家注意防潮
- 驱除蟑螂早春开始
- 清洗电话有害病菌
- 饮水机的健康隐患
- 电冰箱不是保险柜
- 关掉电视打开健康
- 为你家空调消消毒
- 清洗电脑消除细菌
- 洗衣服不能大杂烩
- 日光灯使用要健康
- 用微波炉要防微波
- 清除厨房健康隐患
- 儿童家具安全实用
- 硬木家具有益健康
- 少用塑料袋有利健康
- 逛超市的健康细节

##### 第二章 运动健身，强壮生命之本

- 外出晨练不宜太早
- 根据体质选择运动
- 年龄不同运动不同
- 运动时间黄昏最佳
- 掌握科学的运动量
- 运动后的5大禁忌
- 后退行走有益健康
- 跳跳绳能锻炼大脑
- 爬楼梯更有益健康
- 常跳跳舞也能防病

#### 第二编 夏之恋——美丽夏日健康行

##### 第三章 美丽前沿，让靓丽无边

- 选择合适的防晒品
- 晒后修复补充水分
- 喝绿茶有助于防晒
- 慎用化妆品利健康
- 用盐洗出娇嫩肌肤
- 时尚美甲不利健康
- 上网女孩美容必读
- 警惕眼袋衰老信号
- 定时保养纤纤素手
- 用心呵护你的双足
- 几种情况不宜烫发
- 乱用香水有损健康

<<人一生不可不知的健康细节>>

第四章 减肥塑身，秀出完美身材

合理饮食是减肥的首选方法

女性减肥关键时期

几种蔬菜帮你减肥

甩手大步走能减肥

骑自行车减肥又健身

让你的美脸瘦下来

美腿也可以“造”出来

帮你打造完美胸部

.....

第三编 秋之实——收获健康好季节

第四编 冬之吻——拥抱沉睡的灵魂

第五编 别样人生同样精彩

## <<人一生不可不知的健康细节>>

### 编辑推荐

生活中，你可能常常久坐不动、早餐敷衍了事、吃饭过快…… 你意识到这些细节对你的健康的重要性了吗？

它们竟然会导致高血压、糖尿病、食道癌、亚健康…… 你一生的幸福和健康可能因此而崩溃！

本书详解人一生中不可不知的养生细节，让你健康一生。

细节决定健康，忽略生活细节不只会引病上身，甚至可能危及生命。

健康细节会对人的一生产生重要影响，因为健康是人一生幸福的根基。

只有正确认识健康细节对人们的影响，关注健康细节，告别不健康的生活方式，摆脱不良生活习惯，才能提高健康水平，享受生活中美好的事物，创造幸福一生。

本书提出了人一生中不可不知的健康细节，详细说明了忽略健康细节所带来的严重后果，引导读者正确认识健康细节的重要性，并提供了正确处理健康细节的科学方法。

关注健康细节，学会正确地处理生活细节，才能使自己更健康。

<<人一生不可不知的健康细节>>

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>