

<<延寿10年的健康习惯>>

图书基本信息

书名：<<延寿10年的健康习惯>>

13位ISBN编号：9787538449440

10位ISBN编号：7538449442

出版时间：2010-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：431

字数：250000

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>

<<延寿10年的健康习惯>>

内容概要

本书包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。

目的是将图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在你的家庭书架上占据一席之地。在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者的阅读，特别采用了“大号”这一特殊的形式，以期带来轻松的阅读感觉。

希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

<<延寿10年的健康习惯>>

书籍目录

第一章日常生活习惯 1.充足的睡眠带来健康 2.睡觉时别让肚子着凉 3.每月换换药物牙膏,牙齿更健康 4.刷牙洗脸最好的姿势是蹲马步 5.慢慢刷牙更有益牙齿健康 6.刷牙的“三三制”原则 7.毛巾不宜久用,一月一换更健康 8.吃饭时看电视伤身体 9.书报上潜伏的“隐形杀手” 10.勤做家务也是养生的一种方法 11.过滤嘴香烟害处有增无减 12.迷眼不要用手揉 13.洗澡控制水温很重要
.....第二章 居家养生保健习惯第三章 营养饮食习惯第四章 疾病用药习惯第五章 心理保健习惯第六章 休闲生活习惯第七章 运动健身习惯第八章 “性”福健康习惯

<<延寿10年的健康习惯>>

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>