

<<小学生自我保健常识>>

图书基本信息

书名：<<小学生自我保健常识>>

13位ISBN编号：9787541407741

10位ISBN编号：7541407747

出版时间：1994-03

出版时间：晨光出版社

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>

## <<小学生自我保健常识>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 一、饮食保健常识

喝水的学问

凡是开水都能喝吗

愿你爱喝凉开水

营养饮料的冲调

少吃冷饮

常喝咖啡好吗

杯里装满疑问

牛奶的学问

巧克力的脾气

彩色食品的危害

有“哈喇味”的食品不能吃

饥饿，记忆的克星

胃的“恐节病”

精米精面营养就高吗

汤泡饭嚼不烂

饭菜馊了不能吃

蹲着吃饭不好

吃饭看书不好

隔夜的白菜汤不能喝

小心四季豆中毒

怎样吃早点

少吃油条

点心

为肥肉正名

肉皮是宝

“鸡臀尖”不能吃

“米猪肉”不能吃

烧焦的肉不能吃

警惕烤羊肉串

爆米花不能多吃

“糯米纸”是用什么做的

奶糖的自白

糖在嘴里的时间要尽量短

让眼睛更明亮

水果不能代替蔬菜

吃水果的禁忌

皮色鲜艳的水果怎样吃为好

记忆果

霉变甘蔗不能吃

吃花生不卫生

少吃山楂

少吃酸梅粉

少吃罐头

## <<小学生自我保健常识>>

瓜子不要多吃

### 二、睡眠保健常识

睡觉的学问

睡什么床最好

祝你睡个好觉

午睡的科学

开窗睡觉有益健康

### 三、行为保健常识

应坚决改正的坏习惯

生日快乐的阴影

漫话养猫

耳机综合症

警惕假期中发生近视

做眼保健操前要洗手

小心脸上的白斑

浓妆艳抹不相宜

小心铅笔“咬人”

保证健康的第一关

不要偏用一侧牙

夜磨牙

口腔不要忽冷忽热

衣兜里的卫生

“扑克迷”的习惯

蘸唾沫翻书数钱都有害

方寸邮票也传病

不要用手抓茶叶

电视机前的小胖墩

“小胖墩”求医

清早定时排便

不要用字纸揩便

遗尿症

叠被与健康

常晒棉被好处多

冬天怎样保护皮肤

口罩卫生

冷水洗脸好处多

不能用热水袋里的水洗脸

当你发高烧时

烟雾困扰的心灵

### 四、运动保健常识

健康之道

脚的保健

平日少穿运动鞋

穿自己的游泳衣

何时游泳好

游泳中的自我疗法

缺钙会抽筋

## <<小学生自我保健常识>>

当你要跌倒时

五、旅游保健常识

旅游十不要

旅游快乐的保证

旅游中的饮食卫生

旅游中失眠怎么办

旅游中便秘怎么办

夏季旅游防中暑

六、用药保健常识

服药要讲科学

药品的有效期

过期药品为什么不能用

这样的药不能用

服药为何要分饭前饭后

打针比吃药好吗

滋补药品并非“多多益善”

七、心理保健常识

说谎病

保持和乐的心境

学会积极的休息

八、日常保健小常识

防治感冒

清除异物

巧挑肉中刺

鱼刺卡喉怎么办

打针起了疙瘩怎么处理

昆虫蜇咬伤怎么办

切割伤后的处理

狂犬咬伤后的处理

烧伤、烫伤后的处理

鞭炮崩伤怎么办

自我改善视力四法

拔牙后的护理

冻疮的防治

胶鞋巧除臭

除脚异味

冰块巧治小伤小病

节日期间小毛病的自我治疗

身边就有良药

几种药品的夏季妙用

牙膏的药用

巧用伤湿止痛膏

药物塞鼻治病

食醋治病

治疗中耳炎的小验方

麦粒肿的家庭治疗

简易治鸡眼

<<小学生自我保健常识>>

九、国外少儿保健信息

改善儿童生存条件的奋斗目标

创造无毒环境

预防儿童智力缺陷

维生素A儿童生存计划

乙肝免疫

消灭小儿麻痹症

为儿童植入人工晶体眼球

连环画宣传艾滋病

儿童电视节目中的广告

空气污浊延期开学

戒烟教育

<<小学生自我保健常识>>

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>