

<<新农村健康生活手册>>

图书基本信息

书名：<<新农村健康生活手册>>

13位ISBN编号：9787544142939

10位ISBN编号：7544142930

出版时间：2010-10

出版时间：沈阳出版社

作者：侯振华 主编

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>

## <<新农村健康生活手册>>

### 内容概要

《新农村健康生活手册》内容简介：构建和谐新农村就是要坚持以科学发展观为指导，通过不懈的努力，实现农村“人与人、人与自然环境之间的相互依存、相互促进”的协调关系以及“生产发展、生活富裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的融洽环境。

《中共中央关于推进农村改革发展若干重大问题的决定》指出：“把建设社会主义新农村作为战略任务，把走中国特色农业现代化道路作为基本方向，把加快形成城乡经济社会发展一体化新格局作为根本要求。”

## &lt;&lt;新农村健康生活手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 起居篇 睡觉的禁忌 午睡有讲究 熬夜害处多 睡眠保健法 起床的技巧 洗澡的禁忌 怎样进行桑拿浴 瘙痒不要乱搔抓 不要经常挖耳朵 牙刷牙膏要经常换新的 防治口臭有办法 不要强憋大便 蹲厕所莫看书 要改掉的坏毛病 怎样听MP3 怎样健康玩麻将 怎样使用洗洁剂 骑摩托车注意事项 服用哪些药物不宜驾车 养成读书习惯的七大好处 哪些花不能家中养

第二章 饮食篇 食谱金字塔 一日三餐的饮食平衡 四种“吃”的新观念 吃饭的禁忌 饭后五忌 吃出美丽 喝水的禁忌 喝冷饮的禁忌 盛宴不要贪食 最佳防病食物 黑色食品有益健康 可降血脂的食物 粗茶淡饭益寿延年 吃水果时的误区 多吃果中之王——桃子 食用香蕉有讲究 几种不能随便吃的蔬菜 几种蔬菜的吃法有讲究 可防治心血管病的蔬菜 嗑瓜子儿好处多

第三章 养生篇 瘦人也要锻炼 忌运动后洗澡 防急性腰扭伤 防肩关节老化八法 倒行健身好处多 日光浴锻炼 练习书法可健身 清晨养生七件事 消除疲劳的方法 适合中年人健身的项目 晨练不可过早 睡前不可做剧烈运动 锻炼后不可大量饮水和吃冷饮 挺胸是个好习惯 怎样调节自己的情绪 使心理健康的方法 多悔性格需改变

第四章 服饰篇 穿衣的禁忌 穿西装注意事项 戴耳环四忌 裤带腰带不宜系太紧 不宜常戴变色镜 长统袜不宜常穿 衣服要常换洗 怎样挑选西装 西装的正规穿法 女性怎样巧配首饰 佩戴首饰的常识 戴帽子的技巧 选择健康舒适的鞋

第五章 婚恋家庭篇 美满家庭的标准是什么 婆媳关系的基本的解决原则 夫妻和谐相处的秘诀 夫妻关系应遵循的原则 哄妻三招 营造良好的家庭氛围 婚外恋损害健康 怎样处理好邻里关系 离婚对子女成长的危害 性压抑不利于健康 浴后不可马上行房事

第六章 礼仪篇 孝敬父母的礼仪 兄弟姐妹之间的礼仪 父母对待子女的礼仪 请客吃饭的礼仪 串门的学问 打电话的礼仪 使用手机的礼仪 用自助餐的礼节 敬酒的礼仪

第七章 食物配伍禁忌大全 蔬菜类食品配伍禁忌 水果类食品配伍禁忌 肉类食品配伍禁忌 水产类食品配伍禁忌 豆、奶类食品配伍禁忌 饮品类食品配伍禁忌 其他食品配伍禁忌

后记

<<新农村健康生活手册>>

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>