

<<策划人生一日一箴言>>

图书基本信息

书名：<<策划人生一日一箴言>>

13位ISBN编号：9787801158901

10位ISBN编号：7801158903

出版时间：2005年01月

出版时间：当代世界出版社

作者：牧之

页数：377

字数：300000

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>

<<策划人生一日一箴言>>

内容概要

本书以一年365天，一天一个健康专题，并在每一日中都附有独立于专题内容的健康箴言的形式，讲述了春夏秋冬的养生方法和易患疾病的防治；女性、儿童、男性、和老人的一般健康问题；药物的一些不为人所熟知的问题；上班族的健康指南；健康饮康的方方面面以及家庭的日常急救知识。

在各部分内容中又以运动和饮食作为重点，向读者介绍了一些切实可行的方法。

健康不容忽视，它需要我们我加爱护和注意。

健康也不是跋山涉水，求之不得的东西，只要我们将健康理念贯穿实施在生活的每一天中，健康就是你的随行伴侣！

<<策划人生一日一箴言>>

书籍目录

1月 健康概念篇 第1天 健康的新标准 第2天 身体健康的13种具体表现 第3天 中国人健康指数三大标准 第4天 人生各阶段的保健法则 第5天 自我监测健康标准 第6天 24小时健康自检 第7天 保健的最佳时间 第8天 亚健康自测 第9天 亚健康的原因 第10天 帮你走出“来健康”处方一 第11天 帮你走出“亚健康”处方二 第12天 健康的生活习惯 第13天 克服不健康的生活习惯 第14天 重视现代生活方式病 第15天 生活方式不当易诱发感冒 第16天 19种不良生活习惯之一 第17天 19种不良生活习惯之二 第18天 19种不良生活习惯之三 第19天 运动也要开个处方 第20天 有氧运动最合理 第21天 步行 第22天 随时随地“轻体育” 第23天 良好睡眠三要素 第24天 睡前保健八法 第25天 长寿应掌握哪些原则 第26天 笑是健康 第27天 笑也有禁忌 第28天 儿童受铅污染严重 第29天 铅污染的渠道 第30天 儿童减少铅污染的措施 第31天 危害健康的装饰材料2月 中老年疾病篇3月 春季健康篇4月 常见疾病篇5月 女性健康篇6月 男性、少儿健康篇7月 夏季健康篇8月 用药安全及上班族健康篇9月 秋季健康篇10月 健康饮食篇11月 急救篇12月 冬季健康篇

<<策划人生一日一箴言>>

编辑推荐

成功和幸福的秘诀是每天进步一点点。

《策划人生一日一箴言》精选的点点滴滴的箴言，为人生的困惑提供了最精彩的解答，带您漫步智慧宫殿而有所醒悟，助您迈向卓越而又远离浮华.....

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>