

<<健康一生的最佳习惯>>

图书基本信息

书名：<<健康一生的最佳习惯>>

13位ISBN编号：9787801698773

10位ISBN编号：7801698770

出版时间：2006-4

出版时间：中国时代经济出版社

作者：赵淑芳

页数：166

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>

## <<健康一生的最佳习惯>>

### 内容概要

我们的生活中的每一个小的细节，都和我们生活习惯息息相关，有些人习惯于早晨刷牙，有些人早晚都刷牙，但可能没有人去想究竟是早晨刷牙好，还是晚上刷牙好。

生活中我们很多的习惯在不知不觉地吞噬着我们的机体，在无形中积累了这样或那样的疾病。

其实，“一个人的后半辈子是由习惯的组成的，而他的习惯却是前半辈子养成的”养成一个好的生活习惯很重要，好习惯可以使你长寿，好习惯可以伴你健康一生。

随着现代生活的飞速发展，随着人们生活节奏的逐渐加快，一方面，人们的生活水平越来越高，可人们的身体健康状况却有所下降，尤其是年轻人的亚健康状况令人担忧，人们一面享受着现代生活的方便快捷，一面在不知不觉中用生活习惯吞噬自己的健康和生命。

因此，改变不健康、不科学的生活习惯，建立一个科学的生活习惯是我们的身体健康长寿的根本保证。

《健康一生的最佳习惯》从日常生活饮食习惯、运动习惯、心理和行为习惯美容护肤习惯、家庭服饰卫生习惯、性生活习惯等六方面带来的危害。

## <<健康一生的最佳习惯>>

### 书籍目录

第一章 健康饮食习惯健康生活从合理膳食开始有些病是吃出来的搭配确定适合你自己的食物合理的“偏食”有益于健康一日三餐科学吃多喝汤益健康如何喝水才“科学”牛奶饮用不当也会影响人体健康养成饮茶好习惯选择有益于健康的烹调用油鲜菜榨汁留住营养慎食食用蜂蜜第二章 科学运动习惯健康在于适度运动散步的益处实在多选择最佳锻炼时间戒烟时的错误习惯发宜常梳第三章 心理和行为健康习惯嫉妒有损健康摆脱忧郁的困扰笑是生命健康的维生素适当的哭更健康保证充足的睡眠别忽视了洗澡习惯轻松排毒保健康第四章 美容护肤习惯养成正确的美容习惯健康肌肤好习惯呵护秀发好习惯香水的使用化妆好习惯科学护理减少妇科隐患洗手并非简单第五章 家庭服饰卫生习惯检视家庭衣物安全内衣要单独保养新衣应当先洗再穿干洗的衣服不能马上穿紧身内衣带来祸患高跟鞋高度要适宜束腰的危害科学使用胸罩领带不能系得太紧第六章 性生活健康习惯夫妻分床睡好处不少性生活的时间应当适宜不适宜过性生活的时间性惩罚不可取重复性生活危害多体外排精害处多女性五种习惯降低性欲单身生活损害健康无性婚姻无益健康

## <<健康一生的最佳习惯>>

### 编辑推荐

随着现代生活的飞速发展，随着人们生活节奏的逐渐加快，人们的生活水平越来越高，可人们的身体健康状况却有所下降，尤其是年轻人的亚健康状况令人担忧。

我们的生活中的每一个小的细节，都和我们的生活习惯息息相关，养成一个好的生活习惯很重要，好习惯可以使你长寿，好习惯可以伴你健康一生。

日常生活饮食习惯、运动习惯、心理和行为习惯、美容护肤习惯、家庭服饰卫生习惯、性生活习惯等都是我们所关心的话题，本书将他们一一详细分析。

储存健康生活方式，健康习惯，打造完美健康幸福生活。

<<健康一生的最佳习惯>>

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>