

<<走出健康误区>>

图书基本信息

书名：<<走出健康误区>>

13位ISBN编号：9787802033481

10位ISBN编号：7802033489

出版时间：2006-12

出版时间：中国妇女出版社

作者：杨白冰

页数：157

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>

## <<走出健康误区>>

### 内容概要

你一生必读的健康索引。

什么是人生最重要的健康/快乐，你也许担心自己的健康出了问题，在你不断追求健康的时候，谨防一不小心步入健康的陷阱..... 你每天都照镜子，担心自己老了丑了。

但是，你不知道，当你追求美丽的时候，也许爱美不成反变丑。

食物为我们提供所需的养分，然而，如果饮食不当，也会伤害我们的身体，毁坏我们的健康。

不良的习惯、情绪和爱好，就像残存在体内的毒瘤，一点点侵蚀我们的身体，时间长了，就会危害我们的健康。

我们提倡追求美丽要以自身的健康为根本，千万不要舍本逐末，为追求一时表面的美丽而伤害自己的健康。

本书正是以这个观点出发，从多方面展示“爱美不当反误了健康”的生活常识和哲理，警示我们爱美一族，别让爱美成为错误。

本书通过介绍“爱美不当反误了健康”的生活和美容常识，使你活得更美，更精彩！

## <<走出健康误区>>

### 作者简介

扬白冰，北京某大学硕士研究生，主攻欧美文学，兼研究体验心理学，尤注重现代人的行为体验、情感体验和消费体验等，对现代人的吃喝玩乐美容等颇有研究。

已出版的作品有《快读中外幽默文学名著》等。

## <<走出健康误区>>

### 书籍目录

序言 为健康生活护航第一章 食物 喝得好是养颜，误饮是“伤身” 1.常饮浓茶会伤身 2.喝茶与女性养身 3.苦丁茶并非人人皆宜 4.不良的喝茶习惯会伤害你的健康 5.喝牛奶的学问 6.少喝冷饮为宜 健康是吃出来的，疾病也是吃出来的 这些食物单吃是营养，同吃会危害健康第二章 药物 服药不当，隐患无穷 服药方法会影响服药效果 科学使用避孕药 正确服用维生素是美容，误服会伤身第三章 美容 护发，不是折腾头发 护肤，不是胡乱的涂抹 化妆，提防彩妆变“彩妆”第四章 健身 不良的运动习惯不是健美 减肥不当有碍健康第五章 习惯第六章 情绪

## <<走出健康误区>>

### 编辑推荐

你一生必读的健康索引。

什么是人生最重要的？

健康/快乐，你也许担心自己的健康出了问题，在你不断追求健康的时候，谨防一不小心步入健康的陷阱..... 你每天都照镜子，担心自己老了丑了。

但是，你不知道，当你追求美丽的时候，也许爱美不成反变丑。

食物为我们提供所需的养分，然而，如果饮食不当，也会伤害我们的身体，毁坏我们的健康。

不良的习惯、情绪和爱好，就像残存在体内的毒瘤，一点点侵蚀我们的身体，时间长了，就会危害我们的健康。

我们提倡追求美丽要以自身的健康为根本，千万不要舍本逐末，为追求一时表面的美丽而伤害自己的健康。

本书正是以这个观点出发，从多方面展示“爱美不当反误了健康”的生活常识和哲理，警示我们爱美一族，别让爱美成为错误。

本书通过介绍“爱美不当反误了健康”的生活和美容常识，使你活得更美，更精彩！

<<走出健康误区>>

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>