

<<健康生活百宜百忌>>

图书基本信息

书名：<<健康生活百宜百忌>>

13位ISBN编号：9787806997734

10位ISBN编号：7806997733

出版时间：2006-9

出版时间：哈尔滨出版社

作者：吴学刚

页数：363

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>

## <<健康生活百宜百忌>>

### 内容概要

这是一本有关现代家庭生活细节与常识的行动指南，是居家必备的生活教科书，也是您无师自通的家庭百宝箱。

《健康生活百宜百忌》从现代家庭生活的实际需要出发，从科学性、生活性、大众性的角度精心编辑，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种常识。

《健康生活百宜百忌》共选辑了200个生活细节，归纳总结出生活中利于健康和不利于健康的各100个方面的问题。

通过科学的分析与通俗的讲解，让您轻松地改变固有的错误观念，摒弃不科学的生活习惯。

拥有它，您就能从容不迫地解决生活中遇到的棘手难题，轻松地掌握生活的技能，养成符合健康准则的生活规律，拥有一份轻松、简单和健康的生活！

## 书籍目录

第一章 健康从衣着打扮开始1.男西装的穿着之道 / 22.女西装穿着有讲究 / 43.让老年人穿出健康 / 64.夏天穿出凉爽, 穿出健康 / 75.给孩子穿衣要讲科学 / 96.宝宝穿衣新标准 / 107.穿袜也有讲究 / 128.孕妇穿鞋的最佳选择 / 149.皮鞋保养有方法 / 1510.学会巧擦皮鞋 / 1611.内衣保护四常识 / 1712.裘皮大衣的保养 / 1913.晒衣服有技巧 / 2014.保养西服有绝招 / 2115.领带的选择与保养 / 2216.小心衣服里也藏“毒” / 2317.春秋忌“乱”穿衣 / 2418.冬季穿衣不宜过紧 / 2519.女性着装禁忌多 / 2620.穿牛仔服有讲究 / 2921.夹克衫不是人人穿着都合适 / 3022.“时髦”——健康的杀手 / 3123.穿羊毛衫、毛衣禁忌 / 3324.哪些人不宜穿紧裆裤 / 3525.老人选袜子要慎重 / 3626.长时间穿拖鞋会疲劳 / 3727.平底鞋不适合老年人 / 3828.戴帽子禁忌 / 3929.戴口罩七忌 / 4130.不同脸形的人选择不同的配饰 / 4331.戴眼镜有讲究 / 4432.戴手套禁忌 / 4633.忌盲目戴戒指 / 4734.夏天小心首饰病 / 4935.腰带使用禁忌 / 50

第二章 吃出你的健康36.四季宜常吃的营养食物 / 5437.四季宜食哪些粥 / 5738.盛夏让你吃出健康 / 6139.科学饮食好处多 / 6240.女性宜常吃的食物 / 6441.给大脑补充点营养 / 6542.健康牛奶食疗法 / 6743.食盐应有分寸 / 7144.选择科学的饮酒方式 / 7145.常喝水益处多 / 7246.吃什么宜补充微量元素 / 7347.防癌宜常吃哪些食物 / 7448.不同病人宜食用的不同水果 / 7649.蜂蜜有哪些治疗功效 / 7850.少吃多餐一健康饮食的法宝 / 8051.四种食物帮你延年益寿 / 8152.生吃蔬菜有益健康 / 8253.豆类让你吃出健康美丽 / 8354.男士不可或缺的四营养成分 / 8455.孕妇不可缺少的维生素 / 8556.饭后适当吃点零食 / 8857.老年人饮食的特殊要求 / 9158.可以解渴的冷饮 / 9359.吃冷饮禁忌 / 9460.有些食品吃得太新鲜不利健康 / 9661.饭后吃水果有害健康 / 9862.哪些食物不宜多吃 / 9963.几种不宜保鲜的食物 / 10264.改变不良饮食习惯 / 10365.晚餐禁忌 / 10566.吃火锅禁忌 / 10667.吃鸡蛋有讲究 / 10868.孩子吃饭十禁忌 / 11069.吃西瓜三忌 / 11170.吃肉要讲究科学 / 11371.蔬菜的忌口 / 11572.吃蔬菜十大禁忌 / 11873.吃水果也有忌口 / 12074.孕妇饮食要注意 / 12475.哪些人不宜喝牛奶 / 12676.喝水禁忌 / 12877.饮茶有禁忌 / 12978.饮用啤酒有禁忌 / 13479.粽子不适合哪些人 / 13580.不要步入进餐的误区 / 136

第三章 好习惯, 好生活81.四季健康洗浴 / 14282.冬季锻炼有讲究 / 14483.舒服睡眠的五个条件 / 14584.科学睡眠的四个要素 / 14685.睡前保健很重要 / 14886.老年人应如何保证睡眠 / 14987.有益睡眠的生活法则 / 15188.家庭足浴足摩实用宝典 / 15289.户外运动“三层着装”不可少 / 15490.“最佳”健康生活时间由你把握 / 15591.好习惯, 保健康 / 15892.八条建议帮你减轻吸烟的危害 / 15993.怎样保证筷子的卫生 / 16094.牙膏的三大妙用 / 16195.洗脸必知的科学常识 / 16396.正确的看电视习惯有利孩子健康 / 16497.家庭灯光有禁忌 / 16698.室内装饰不可忽略的禁忌 / 16899.哪些花卉不宜摆在室内 / 170100.不良生活习惯——健康的大敌 / 171101.家具摆放有何讲究 / 174102.厨具使用禁忌 / 175103.夏日保健多禁忌 / 176104.小心惹上电脑病 / 179105.室内空气污染不容忽视 / 182106.饭后保健多禁忌 / 185107.睡眠禁忌 / 187108.睡午觉有哪些禁忌 / 189109.儿童睡眠要注意 / 191110.睡前不可不做的六件事 / 192111.婴儿睡觉莫进入误区 / 194112.床的摆设有禁忌 / 196113.有损脑健康的七种坏习惯 / 197114.久坐不动对健康不利 / 199115.时尚行为也有损健康 / 201

第四章 运动——生命的原色116.简单有效的运动项目 / 206117.最简单的肩部放松方法 / 207118.选择适合你的运动 / 208119.延年益寿的好方法——赤脚散步 / 210120.夏季健身好选择 / 211121.笑让你更健康 / 212122.冬季运动多多益善 / 214123.办公室空隙锻炼法 / 216124.适合秋天的体育锻炼 / 217125.任何时期都不能放弃锻炼 / 219126.适当低头有宜健康 / 221127.肩周炎病人的锻炼法 / 223128.锻炼中的注意事项 / 225129.常见的几种健身锻炼法 / 226130.运动健身的六个“最好” / 232131.脑力劳动者的健身锻炼 / 233132.健身锻炼讲科学 / 235133.冷水浴能给血管做体操 / 236134.步行也可以健身 / 237135.十大流行运动项目 / 239136.跑步不当也致病 / 241137.骑车锻炼的三个不适合 / 243138.游泳并非人人皆宜 / 244139.爬山活动要因人而宜 / 245140.运动之后七不宜 / 246141.饭后忌立即百步走 / 248142.老年人运动锻炼有哪些禁忌 / 249143.晨练有讲究 / 252144.忌“动一时闲一天” / 254145.体育锻炼十条忠告 / 255

第五章 美容+方法=健康146.发挥香水的最佳效果 / 260147.晚睡族养颜补救妙方 / 262148.留住青春有秘诀 / 264149.高招补水——惊人的美肤术 / 266150.正确的洗脸方法 / 271151.美丽需要好习惯来塑造 / 272152.让茶帮你减掉腹部脂肪 / 274153.怎样使皮肤更健美 / 276154.清水美容妙方 / 277155.实用保健要诀 / 279156.必知的健康塑身守则 / 281157.减肥方法要正确 / 283158.瘦身减肥有妙方 / 284159.饮食减肥要讲方法 / 285160.科学选择蔬菜减肥 / 288161.饮食调养能美唇 / 290162.面部保健有禁忌 / 292163.

<<健康生活百宜百忌>>

常见美容禁忌 / 294164.唇部化妆的禁忌 / 296165.摆脱治疗粉刺的错误观念 / 298166.冬季养颜的十个陷阱 / 300167.有损健康的时尚行为 / 303168.美白牙齿忌盲目 / 307169.认识错误的护肤保养习惯 / 308170.滋养眼霜使用的误区 / 310171.洗脸三禁忌 / 311172.烫发禁忌 / 313173.护发禁忌 / 313174.化妆品使用禁忌 / 315175.孕妇化妆品禁忌 / 316176.减肥运动禁忌 / 317177.瘦身要避免一些误区 / 318178.瘦身健美的误区 / 321179.健身运动的八种是非 / 322180.减肥存在的八大缺陷 / 325第六章 性爱：加固幸福的堡垒181.性爱生活的几个黄金时间 / 328182.积极的性生活对健康的好处 / 329183.夫妻和谐性爱可使人增寿 / 331184.夫妻作息错位可适当分床 / 334185.改善性生活必不可少的步骤 / 336186.必知的做爱过程 / 338187.掌握性爱的技巧变化 / 340188.体验最美丽的性爱 / 341189.让旅行更“性福”的招数 / 343190.性生活后必须做的三件事 / 345191.性爱生活中的禁区 / 346192.最令人败兴的做爱方法 / 348193.节假日莫性爱过度 / 351194.忌盲目过性生活 / 352195.不要拨错“性爱时钟” / 354196.中年人应远离“性沉睡” / 356197.勿闯性爱生活的红灯 / 357198.避免性爱带来的伤害 / 359199.性生活时间不宜过长 / 361200.忍精有害无益 / 362

<<健康生活百宜百忌>>

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>