

<<健康历书>>

图书基本信息

书名：<<健康历书>>

13位ISBN编号：9787807535607

10位ISBN编号：7807535601

出版时间：2009-6

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孙红彦

页数：365

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>

<<健康历书>>

内容概要

全面：内容丰富、全面，共介绍了1500多个每个人都必知必备的健康常识，内容涉及衣、食、住、用、行、医疗、育儿等日常生活的方方面面，是百姓身边贴心的健康顾问。

科学：综合国内外最新的研究成果，深刻剖析中国人日常生活中容易忽略的各种健康常识，引导我们走出健康误区，树立科学的健康观。

便捷：本书根据内容进行了合理清晰的分类，查阅快速便捷。

可随时随地解答我们的健康疑惑。

<<健康历书>>

作者简介

孙红彦,编著有《影响世界的100个女性》、《中国人最爱吃的100种蔬菜》等作品,并参与编写了《中国人爱喝的100种茶》、《大学四年的100个忠告》系列和《感动世界的100幅名画》等书.

<<健康历书>>

书籍目录

第一卷 第一章 冬季穿衣并非越厚越好 冬天裹保鲜膜保暖是有害的 穿裙子须分季节
 保暖内衣不宜贴身穿 冬天须戴帽 戴帽不宜过松或过紧 帽子应定期清洗 冬天随意脱帽
 易感冒 帽子不可乱戴 患头部疾病时戴帽不利于疾病痊愈 头发干后再戴帽 天热也不可
 少穿衣 游泳衣用后要洗净 腰带勒得太紧于健康无益 领带不宜打得过紧 把工作服穿回
 家易传染细菌 新衬衣应洗后再穿 衣服于洗后应晾一晾再穿 穿鞋袜应注意保暖 青春期
 女性不宜束胸 青春期女性不宜束腰 女性不宜穿花色内裤 不可长时间戴变色眼镜 变色
 眼镜并非人人皆宜 水晶眼镜不宜戴 眼镜片破了应及时换 乳房刚开始发育不宜戴胸罩
 乳房充分发育后须戴胸罩 胸罩应选有肩带的 胸罩大小要适中 晚上睡觉应摘掉胸罩 用
 围巾捂口鼻于健康不利 戴手套要有讲究 冬天戴口罩取暖不科学 口罩应勤洗且不可反过来
 戴 扎耳洞应注意卫生 耳环应选轻巧的 青少年不宜扎耳洞、戴耳坠 夏天佩戴金属首饰
 不足取 睡觉时须摘掉项链 戒指不可长时间佩戴 不戴有放射性的首饰 戴首饰过多有损
 健康 皮肤过敏不宜戴首饰 常穿化纤织物于皮肤健康不利 功能内衣应慎选 塑身内衣不
 可长期穿 塑身内衣并非人人皆宜第二卷第三卷

<<健康历书>>

章节摘录

1月1日 健康知识 老人“烂嘴”多源自假牙 安装全口假牙前，要把残余的坏牙拔掉。拔牙后还要等三个月牙槽骨长好后再安装假牙，因为拔牙后的头三个月是牙槽骨收缩最快的时候。三个月后，牙槽骨收缩趋于平稳。戴上假牙后，组织仍能不断收缩，使牙槽骨变“瘦”，这时假牙就会出现固位不好的情况。由于组织收缩不均衡，造成牙槽受力大小不一样，受力大的部位就会出现溃疡，也就是我们常说的“烂嘴”。

名人谈健康 老年人应少食多餐 60岁以后，离退休后，时间可以自由支配。这时一天可以吃五顿：除三餐以外。

上午加一顿，下午四五点钟吃一点，晚饭可以晚些吃，总量并不增多。

越是少量多餐，血糖波动越小，有助于减肥。

少量多餐。

只要总量控制，也可以防糖尿病、脂肪肝、高血脂。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光 健康窍门 缓解牙痛的小偏方： 1.取大蒜适量，捣烂，温热后敷在痛点上可以缓解牙髓炎、牙周炎以及牙痛等症状。

2.牙痛的时候切一小片生姜放在痛处必要的时候可以重复使用。

3.取白胡椒末10克，加白酒调成糊状，分4次放入患齿洞内。

4.取六神丸2粒碾碎后置于患齿牙龈上10分钟。

每天1次。

<<健康历书>>

编辑推荐

365个健康知识 + 365个专家忠告 + 365个祛病秘方 + 365个养生之道 = 健康的一生。
养生全书，让你轻轻松松保健康·偏方合集，给你治病各种窍门·健康指南，为你打造高品质生活。

即查即用的居家宝典，无师自通的生活手册。

年年节节不收礼·要送就送“黄金书”
送父母：让一生劳碌的老人晚年能轻轻松松
送妻子：让她在繁杂的家务中感受温馨幸福
送丈夫：让他能从家庭生活中体会发现之乐
送友人：让他们能感受到来自你的关心体贴
每天4条健康知识
一年1460堂健康课程
365个健康知识：
纠正你错误的健康观念
如何让秀发更加滋润？
洗桑拿应该注意什么？
看电视时喝什么最好？
365个警家忠告：养身专家教你强身真经
曲黎敏说，梳头对头部有很好的保健作用？
洪昭光说，步行可以逆转冠状动脉硬化斑块？
马悦凌说，穿衣过厚会减弱御寒能力。

365个祛病秘方：小偏方巾有大智慧
胡萝卜能治哪些病？
什么食物解酒最好？
茶水也可治失眠？
怎么用水果治打嗝？
35个养生之道：迈向健康的康庄大道
葡萄可以治疗烫伤？
面包可以养胃？
玉米须能清肺？

<<健康历书>>

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>