

《习惯决定健康全集》

图书基本信息

书名：《习惯决定健康全集》

13位ISBN编号：9787802133679

10位ISBN编号：780213367X

出版时间：2007-4

出版社：海潮出版

作者：李卫 编

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《习惯决定健康全集》

内容概要

习惯成自然，我们每天的绝大部分行为，都是长期的生活习惯使然。有些习惯甚至会陪伴人的一生，其中有很多是对我们身体健康不利的坏习惯，如吸烟、酗酒、懒惰、生活无规律、焦虑等等。大多数人平时并不太重视习惯对健康的影响，直到身体健康亮起红灯才如梦初醒，往往悔之晚矣。真正的健康是从有规律的生活中得到的，养成健康的生活习惯才是最有效的健康保障！

本书共分为饮食、烹饪、睡眠、行为、家居、服饰、运动、卫生、保健、美容、娱乐、心理十二大部分，从好习惯和坏习惯两个方面，详细叙述了与日常生活密切相关的健康问题。摒弃坏习惯，养成好习惯，我们将拥有健康的明天。

《习惯决定健康全集》

书籍目录

饮食习惯 有害健康的饮食习惯 过量饮水 口渴时再喝水 口渴时暴饮 水反复烧开 喝蒸锅水 直接饮用自来水 直接饮用泉水 直接饮用雪水 长期饮用纯净水 长期饮用矿泉水 空腹饮茶 喝头遍茶 喝隔夜茶 空腹饮浓茶 长期喝浓茶 保温杯泡茶 培养“茶山” 嚼食茶叶 喝咖啡加糖过多 喝浓咖啡 空腹喝牛奶 牛奶加白糖 暖瓶装牛奶 冰冻牛奶 吃巧克力时喝牛奶 空腹喝酸奶 以饮料代替水 常喝碳酸饮料 常喝冰饮料 喝过热的饮料 长期饮酒 过量饮酒 过量饮啤酒 饮酒御寒 夜间饮酒 喝酒吃重荤 饮酒时吸烟 白酒与汽水同饮 喝啤酒兑人汽水 吃海鲜时喝啤酒 酒与咖啡同饮 酒后饮茶 生食豆油 生食酱油 空腹吃糖 不吃早餐 早餐过早 路上吃早餐 早餐只吃干食 早餐常吃牛奶加鸡蛋 午餐吃得过饱 晚餐太饱、太晚 进食过饱 主食吃得少 馒头泡软后吃 偏侧咀嚼 热菜久搁 矮桌吃饭 边说话边吃饭 边看书边吃饭 边看电视边吃饭 边吃饭边喝汽水 吃饭时吸烟 吃饭时训斥孩子 蹲食 快食 凉食 烫食 暴食 偏食 饭前、饭后饮茶 饭后吸烟 饭后立即吃水果 饭后立即活动 饭后立即排便 饭后松裤带 长期食素 常吃微波食品 常吃膨化食品 常吃洋快餐 常吃方便面 常吃碗装泡面 常吃汤泡饭 常食沙锅菜 常吃火锅 常吃油条 常吃海鲜 常吃咸鱼 常吃夜宵 常吃零食 常吃熏烤食品 常吃腌制食物 常吃松花蛋 常吃臭豆腐 生吃海鲜 生吃醉虾 生吃鸡蛋 生吃荸荠烹饪习惯睡眠习惯行为习惯服饰习惯运动习惯卫生习惯保健习惯美容习惯娱乐习惯心理习惯

《习惯决定健康全集》

编辑推荐

根据世界卫生组织的定义，一个人的健康由四个因素决定：15%取决于遗传；17%取决于环境；8%取决于医疗条件，60%取决于个人生活方式。也就是说，生活方式、行为习惯是决定一个人健康的主要因素。很多疾病都是由个人的不良生活习惯造成的。以往很多人对习惯认识不足，认为习惯无足轻重。如今，随着生活方式类疾病发生率的日益增长，人们越来越有必要重新审视自己的日常行为习惯。然而，好习惯和坏习惯的区别并非都是显而易见的。有鉴于此，本书将从科学的角度，健康的角度，详细地告诉你，日常生活中，哪些是危害你身体健康的坏习惯，哪些是对身体健康有帮助的好习惯。只有改正坏习惯，养成好习惯，我们才能真正拥有健康，从容把握未来。

《习惯决定健康全集》

精彩短评

- 1、给老婆和儿子买的
- 2、挺好的呀，只是读过也未必会照做~

《习惯决定健康全集》

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:www.tushu000.com