

《习惯决定健康》

图书基本信息

书名：《习惯决定健康》

13位ISBN编号：9787811410273

10位ISBN编号：7811410273

出版时间：2011-5

出版社：安徽师大

作者：周源

页数：144

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》

内容概要

“青少年健康成长丛书”选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。周源编著的《习惯决定健康》是“青少年健康成长丛书”之一。《习惯决定健康》致力于解决青少年习惯培养的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

《习惯决定健康》

书籍目录

第一章 从生活小习惯看健康 1.用手揉眼睛的习惯 2.掏耳朵的习惯危害大 3.挖鼻孔影响健康 4.打呼噜影响健康 5.养成勤洗手的习惯 6.刷牙不是越快越好 7.选择含氟牙膏要慎重 8.乱戴太阳镜的害处大 9.高跟厚底鞋不宜常穿 10.束腰减肥的害处 11.穿铅笔裤的害处 12.随地吐痰是种坏习惯 13.眼药水不可乱用 14.劣质指甲油的害处 15.饮料瓶反复使用不利健康 16.常用凉水洗脚易发关节炎 17.洗冷水澡要慎重 18.不要与宠物过分亲密 19.长时间看电视危害健康 20.常看电视对儿童健康害处大 21.边看电视边吃饭害处大 22.使用手机的坏习惯有哪些 23.润喉片当糖吃会惹病 24.常嚼香糖对牙齿并不好 25.吸烟过多有害健康 26.憋急了再上厕所危害大 27.用报纸和白纸包食物害处大

第二章 从居室习惯看健康 1.居室内用消毒剂要慎重 2.婴儿的衣服不宜用洗衣粉 3.居室养花并非多多益善 4.抹布和餐布的材料选择 5.注意厨房抹布的卫生 6.冰箱不是“万能箱” 7.不宜常用铝制器皿做饭 8.注意家用电器的保养 9.案板是细菌滋生的温床 10.微波炉要慎用 11.卫生纸擦餐具或脸要慎重

第三章 从睡觉习惯看健康 1.从睡懒觉的习惯看健康 2.睡觉蒙头有害健康 3.困了才睡觉不是好习惯 4.从午睡的习惯看健康 5.饭后立即睡觉不是好习惯 6.开灯睡觉是种坏习惯 7.起床后不宜马上叠被子 8.常戴口罩并不是好习惯 9.从现代住宅看健康 10.躺着看书是种坏习惯 11.经常换鞋好处多 12.系领带过紧对健康害处大 13.女性常刮腋毛的害处 14.烫发的害处

第四章 从工作习惯看健康 1.勤于动脑有利健康 2.从高压下的坏习惯看健康 3.疯狂工作对健康的害处大 4.长期待在空调屋里好不好 5.工作中隐藏的亚健康状态 6.白领族应注意的用眼习惯 7.从“开夜车”看健康 8.从伏案工作的习惯看健康 9.自毁健康的职场三大习惯 10.跷二郎腿有害健康 11.不良坐姿对健康的害处 12.常看电脑的习惯并不好 13.吸烟为健康埋下“隐患” 14.吸烟对女性健康的危害 15.家具不宜随意摆放 16.骑单车上班是种好习惯 17.上班路上不宜吃早餐 18.车上睡觉、看书有害健康 19.午餐不要凑合着吃 20.长时间驾车疾病找上门 21.驾车族的四大危险习惯 22.驾车时不健坐姿害处大 23.良好的心态是健康的守护神

第五章 从运动习惯看健康 1.从运动习惯看健康 2.“饭后百步走”好不好 3.空腹晨练的习惯并不好 4.不要养成中午锻炼的习惯 5.运动不当对骨骼的危害 6.酒后不要立即运动 7.睡醒后不要做剧烈运动 8.女性经期不宜做剧烈运动 9.感冒时不要坚持锻炼 10.剧烈运动后饮水要有度 11.运动前后不宜喝可乐 12.运动后吃冷饮对健康害处大 13.剧烈运动后不宜立即洗澡 14.空腹游泳对健康不利 15.饭后马上游泳是种坏习惯 16.冬日锻炼不宜起得太早 17.情绪对运动能力的影响 18.运动适度，不宜过量 19.从老年人的运动习惯看健康 20.上班族最需要的运动 21.儿童不爱运动是种坏习惯 22.双休健身的习惯并不好 23.错误的运动姿势对健康有害

第六章 从饮食习惯看健康 1.饮食不要跟着流行走 2.饭后吃水果有害处 3.少吃多餐好处多 4.不按时吃早餐危害大 5.经常吃夜宵的害处 6.边吃饭边喝水有害处 7.吃饭“狼吞虎咽”的害处 8.不口渴先喝水有利健康 9.饿了才吃饭不利健康 10.饭后立即吃零食有害健康 11.边吃饭边看书对健康有害 12.买切好的水果并不好 13.饭后放松裤带有害处

第七章 从喝饮料习惯看健康 1.常喝浓茶有害健康 2.从喝咖啡的习惯看健康 3.经常喝碳酸饮料有害处 4.果汁饮料有害健康 5.酸奶的饮用误区 6.五种水有害健康 7.冷饮要节制 8.警惕过量饮酒的风险

第八章 从食物的选择看健康 1.食用水果过量的害处 2.常吃腌制类食品害处大 3.糖精味精少食用 4.常吃火锅影响健康 5.吃盐过量不利健康 6.吃素并不会使身体更健康 7.巧克力不要当正餐 8.过量吃西红柿不好 9.色素食品少吃为妙 10.常吃烧烤有害健康 11.不要养成挑食的习惯 12.茶叶蛋不宜过量食用 13.常吃方便面有害健康

《习惯决定健康》

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