

<<健康谚语>>

图书基本信息

书名：<<健康谚语>>

13位ISBN编号：9787508243559

10位ISBN编号：7508243552

出版时间：2006-12

出版时间：金盾出版社

作者：李颐扬

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>

<<健康谚语>>

内容概要

本书以现代健康理念为指导，将1400余条谚语分为7大类49小项，并配有日常生活"健康小贴士"70余条及名人名言若干条。

内容涉及健康生活的方方面面，是中老年健康生活的益友，青少年健康成长的有益读物。

<<健康谚语>>

书籍目录

一、饮食科学谚语 饮食平衡谚 按时定量谚 节食勿饱谚 饮前喝汤谚 细嚼慢咽谚 慎食生冷谚 及时清肠谚二、食补食疗谚语 五谷杂粮谚 日食青菜谚 干鲜果品谚 蛋鱼禽肉谚 葱姜蒜椒谚 盐醋蜜糖谚三、适当运动谚语 常常运动谚 清晨锻炼谚 行走为先谚 坚持跑步谚 气功武术谚 健美舞蹈谚四、多方保养谚语 戒烟限酒谚 财色有度谚 禁绝毒品谚 梳头浴足谚 爱护五官谚 防风避寒谚 保证睡眠谚 勤喝清茶谚 坚持劳作谚 出行安全谚 社区平安谚五、心理健康谚语 永远乐观谚 当去忧愁谚 心胸宜宽谚 心气平和谚 善于制怒谚 德者长寿谚六、讲究卫生谚语 环境卫生谚 消灭蚊蝇谚 饮食卫生谚 洗手漱口谚 洗衣洗澡谚七、求医治病谚语 预防在先谚 辨识疾病谚 治病宜早谚 谨慎求医谚 精心诊治谚 善于服药谚 注重调养谚 生老病死谚附：有关健康的纪念日

<<健康谚语>>

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>