

《要开车更要健康：私家车主健康随车手册》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787111305231

丛书名：快乐车生活系列丛书

编辑推荐

随着私家车保有量的增加，车主的健康问题越来越多的得到广泛的关注。然而，荣升为“有车一族”的私家车主们却常常面临着大小疾病频发，健身无门的尴尬境地。本书正是为了解决这一问题，以温馨、实用的健康知识为指南，帮助车主朋友认识到健康的重要性，指导车主朋友怎样科学预防“驾驶病”，健身更有道。

[《做个健康美丽的女车主》点击进入](#)

内容简介

随着私家车保有量的增加，私家车主的健康问题日益受到广泛的关注。然而，荣升为“有车一族”的私家车主们却常常面临着大小疾病频发、健身无门的尴尬境地。为了解决这一问题，本书以温馨、实用的健康知识为指南，帮助车主们认识到健康的重要性，指导车主朋友科学预防“驾驶病”，做到健身更有道。

本书对健康与驾驶安全、健身、食补、情绪等几方面的关系进行介绍，最后介绍了女性车主健康驾车的主要注意事项。本书图文并茂巧妙，内容通俗易懂。

本书适合广大私家车车主及专业驾驶员阅读。

目录

Part 1 车主健康从驾驶安全说起

一、告别开车恶习

都市狂飙

车灯用乱

酒后驾车

老司机驾驶坏习惯

男车主与女车主的开车恶习大比拼

二、别拿生命做赌注

疲劳驾驶一害人终害己

不要轻易超车

看道路颜色判断夜晚路况

三、四季安全驾驶

应对春困有妙招

夏日墨镜颜色别太深

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)