

# 《现代生活与自卫保健》

## 书籍信息

版次：1

页数：324

字数：224000

印刷时间：2006年06月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811110692

## 内容简介

《现代生活与自卫保健》为漫笔散文集，作者多角度、多层次并侧重在白领群体、知识阶层方面，剖析了现代生活所带来的对健康的种种不利因素，同时分别提出了应对策略及预防措施，以求达到在不利因素面前进行自卫保健的目的。全书叙述明白晓畅，引用材料权威翔实，并不乏抒情与议论，文章格调朴实优美。

现代社会孕育现代生活，现代生活又孕育诸多对健康不利因素，白领群体、知识阶层由于自身特点，在现代生活中所面临的健康不利因素更多、更严重。

作者多角度、多层次并侧重在白领群体、知识阶层方面，剖析了现代生活所带来的对健康的种种不利因素，同时分别提出了应对策略及预防措施，以求达到在不利因素面前进行自卫保健的目的。

## 目录

- 1.厨房油烟应回避
- 2.烹调锅子铁锅好
- 3.再生塑袋拒用它
- 4.一次餐盒有毒素
- 5.保鲜膜袋认“PE”
- 6.微波炉前防伤害
- 7.冰箱不是保险箱
- 8.德国小蠊开水烫
- 9.装修不当害健康
- 10.家具世界问题多
- 11.空调须防“空调病”
- 12.“空气净化”乃噱头
- 13.居室养花利弊析
- 14.“另类”宠物藏隐患

2.烹调锅子铁锅好

4.一次餐盒有毒素

6.微波炉前防伤害

- 8.德国小蠊开水烫
- 10.家具世界问题多
- 12.“空气净化”乃噱头
- 14.“另类”宠物藏隐患
- 16.床上用品注意事
- 18.女装无益太“时尚”
- 20.淡妆浓抹谁相宜
- 22.减肥“交响”辨真音
- 24.荧光纸巾“黑湿巾”
- 26.手机辐射勿轻视
- 28.经济健康成反差
- 30.如何克服亚健康
- 32.如何克服综合征
- 34.骨质疏松与补钙
- 36.洗肠驱铅专家观
- 38.“心灵窗户”倍爱护
- 40.育儿误区快跳出

[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)