

《小动作背后的健康大隐患》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787030289469

内容简介

“勿以恶小而为之”。就算是小恶，也不要去做。因为它迟早会变成大恶。你知道吗?我们平时生活中一些习以为常的小动作，都有可能带来很大的健康问题。你是不是常常会轻轻舔嘴唇?你是不是随意地用指甲挖耳垢?喂孩子饭时，你是不是经常用嘴吹凉食物?出了青春痘你是不是见一个挤一个?.....千万不要小看了这些小小的动作，它们都可能会给你带来大的健康隐患，犹如藏在鞋里的细沙，让你在健康之道上步履艰难。

本书从日常生活、烹调美食、日常饮食、健身运动、睡眠休息、爱美装扮、生病吃药七个部分，全面搜罗，详细讲解，让你学会关注身边的小动作，杜绝健康渐行渐远。

。

目录

第一章 生活习惯小动作，危机四伏别小视

- 干燥寒冷时舔唇咬唇
- 拼命揉眼睛
- 用耳勺或指甲等掏耳垢
- 挖鼻孔，拔鼻毛
- 吮手指
- 咬指甲
- 拔胡子
- 憋尿
- 跷“二郎腿”
- 抛高婴儿取乐
- 咳嗽捂嘴
- 鼻子流血时仰头
- 感冒时用力擤鼻涕

.....

第三章 日常饮食小动作，不良习惯损健康

第五章 睡眠休息小动作，健康大大打折扣

第七章 生病吃药小动作，一不小心害终生

[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)