

# 生活方式与健康365



[生活方式与健康365\\_下载链接1](#)

著者:卢明俊

出版者:内蒙古科学技术出版社

出版时间:2001-12-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538009552

人体为了维持正常生命活动和从事劳动，必须每日不断地摄取食物和饮水，食物和饮水中含有各种人体必需的有机物和无机物，这种对身体有益的有机物和无机物称为营养素。

本书前言

特色及评论

文章节选

作者介绍:

目录: 一 生活卫生与健康  
1 什么是睡眠?  
.....  
二 饮食、营养与健康  
59 什么是营养?  
.....  
三 运动与健康  
236 运动有利于健康吗?  
.....  
四 娱乐与健康  
258 音乐对人有什么作用?  
.....  
五 饮酒与健康  
273 怎样才是适量饮酒?  
.....  
六 常用电器与健康  
320 计算机作业主要引起哪些健康问题?  
.....  
附录1 中国居民膳食指南  
附录2 中国居民平衡膳食宝塔  
· · · · · (收起)

[生活方式与健康365\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[生活方式与健康365\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[生活方式与健康365\\_下载链接1](#)