

# 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