

# 解读生活误区全书



[解读生活误区全书\\_下载链接1](#)

著者:唐明、张秀菊、郭伟亮

出版者:青岛出版社

出版时间:2007-1

装帧:简装本

isbn:9787543639461

本书用浅显易懂的语言指出生活中人们错误的健康观念和不良的生活习惯，并以科学严

谨的观点加以阐述，帮助大家走出误区，切实提高人们的生活质量，促进人们的身体健康。全书主要讲解了日常生活中饮食营养、食物搭配、喝奶、饮茶、饮水、饮酒、睡眠、卫生习惯等方面的误区。针对婴幼儿和儿童，讲解了母乳喂养、添加辅食、宝宝睡眠、宝宝日常护理、婴幼儿疾病治疗、儿童营养、早期教育、体质培养、青春期心理等方面的误区。针对孕产妇，讲解了孕妇和产妇生活保健方面的误区。针对时尚人士和爱美女性，讲解了有关时尚习惯、美容、减肥、运动、健美等方面的各种误区。同时详细讲解了常见病治疗与调养、食物疗法、补钙、服用西药和中药等方面的种种误区。针对中老年人，讲解老人饮食、养生保健、女性更年期等方面的误区。该书内容丰富实用，涵盖面广，语言亲切，是一本科学有效的现代家庭生活保健指导手册。

作者介绍:

目录:

[解读生活误区全书\\_下载链接1](#)

标签

健康

评论

擦。。这么不畅销吗。。我居然是第一个评价的。。。

-----  
[解读生活误区全书\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[解读生活误区全书\\_下载链接1](#)