

米山博士告訴你51個影響健康的錯誤習慣



[米山博士告訴你51個影響健康的錯誤習慣 下载链接1](#)

著者:米山公啟

出版者:瑞昇文化事業股份有限公司

出版时间:2007-2-12

装帧:平装

isbn:9789575266530

在資源豐饒，食物充足的現代，優渥舒適的生活條件，形成最懶惰的生活方式，肥胖、心臟病、高血壓等疾病罹患者比例增高，都市生活帶給人們的緊張壓力，導致抑鬱、焦躁的形成。該怎麼在過於氾濫的資源中，取得平衡，成了現代人的重要課題。在各類養生方法充斥的今日，本書所要說的是最簡單的一種，從平日的生活習慣下手。

生活，泛指一切飲食起居，從日常點滴累積，積少成多，帶給身體的影響亦是不容小覷。因此「習慣」對於健康有很大的影響，而良好的習慣來自於正確的保健知識。本書作者米山先生，總括51個人們在生活中容易誤會的觀念，秉持著專業的態度，從醫學角度

詳細解說它為何是有害的，再提出建言。隨書並附檢測表，讓讀者能徹底的檢視自我，從小習慣打造全新的健康生活。

本書特點如下：

一、問與答的排版方式：利用生動語氣，在標題提出生活中疑問，讓讀者在感同身受之外，也可以依照自身的問題，快速方便地尋得解答。

二、平易近人的內容：從飲食以及生活兩方面著手，內容飲食男女包羅萬象，但又不離基本民生需求，所選擇的都是最貼近你我的生活迷思，親切又實用。風格輕鬆詼諧：一改醫學叢書嚴肅的態度，筆觸活潑自然，全書輔以逗趣的小插圖，實用娛樂價值兼具。

作者介绍：

目录: Part1：「飲食習慣篇」

——牛奶、奶油等乳製品的脂肪大多容易導致肥胖，盡量不要吃？

Part2：「生活習慣篇」

——放假時把平日不足的睡眠一次補足，是錯誤的嗎？

Part3：「對身體有效，值得一看的健康習慣專欄」

——紅色和白色蛋殼的蛋，其營養價值相同嗎？

——為吃甜食而減少一次正餐，如此可行嗎？

——鋁鍋、鐵罐是阿茲海默症的原因嗎？

——可用蓋棉被流汗來治癒感冒嗎？

· · · · · (收起)

[米山博士告訴你51個影響健康的錯誤習慣](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[米山博士告訴你51個影響健康的錯誤習慣](#) [下载链接1](#)

书评

[米山博士告訴你51個影響健康的錯誤習慣](#) [下载链接1](#)