

<<中年人身心保健>>

图书基本信息

书名：<<中年人身心保健>>

13位ISBN编号：9787508215907

10位ISBN编号：7508215907

出版时间：2001-1

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩

页数：180

字数：134000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<中年人身心保健>>

内容概要

本书论述了中年人养生保健的必要性和迫切性，分析了中年人生理变化的主要特点，介绍了中年人的心理保健、饮食保健、运动保健等知识。

内容丰富，通俗易懂，实用性强，可供城乡广大中年人和基层医务人员阅读参考。

<<中年人身心保健>>

书籍目录

一 中年人的保健不容忽视 1 年龄期的划分 2 中年知识分子加强自身保健刻不容缓 3 中年人应警惕自己的第三种状态 4 人到中年勿苛求 5 人到中年莫恐老 6 人到中年莫硬熬 7 人到中年莫过劳
二 中年人的生理变化特点 1 中年人基础代谢的变化特点 2 中年人心脏的变化特点 3 中年人血管的变化特点 4 中年人呼吸系统的变化特点 5 中年人消化系统的变化特点 6 中年人泌尿系统的变化特点 7 中年人神经系统的变化特点 8 中年人运动系统的变化特点 9 中年人免疫的变化特点 10 中年人眼睛的变化特点 11 中年人皮肤的变化特点 12 中年人毛发的变化特点 13 中年人性功能的变化特点
三 中年人的心理保健 1 中年人的一般心理特点 2 判定心理是否健康的标准 3 心理健康需要的精神营养素 4 心理是否衰老的测定方法 5 中年人心理积淀的潜在危机 6 中年人顺克服的种种心理障碍 7 中年人推迟心理衰老的基本措施 8 中年人防范精神老化的常用方法 9 中年人莫让心理超负荷 10 中年人谨防病从心进
四 中年人的饮食保健
五 中年人的运动保健

<<中年人身心保健>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>