

<<不惑之年话健康>>

图书基本信息

书名：<<不惑之年话健康>>

13位ISBN编号：9787509101780

10位ISBN编号：7509101786

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医

作者：张娟 主编

页数：416

字数：327000

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>

<<不惑之年话健康>>

内容概要

本书为“健康全家福，生活礼品书”之中年须知分册。

全书共分9章，全面介绍了中年时期人的社会、生理、心理特点，常见疾病及其防治方法。

对危害中年人的各种常见健康问题，如承担的社会重负、威胁健康的不良生活方式、饮食、日常起居、性生活保健等进行了系统描述。

内容丰富，通俗易懂，是中年人养生保健的好帮手。

<<不惑之年话健康>>

书籍目录

第1章 中年人，别让重负把你压垮 一、概述 二、如何对待社会压力 三、如何对待生活压力 第2章 中年人应正视健康，认识自己 一、正视健康 二、按年龄段划分人体 三、认识自己 第3章 认清威胁健康的生活方式 一、简议吸烟 二、酗酒 三、久坐不起，缺乏运动 四、高脂、高糖、高盐饮食 五、生活无律，常张少弛 六、自我封闭，缺少沟通 七、大自然对健康的警告 八、心理社会因素对健康的影响 九、把握住健康的中年 第4章 中年人更须用心保护自己 一、工作、家庭的压力矛盾吗 二、更年期心理保健 第5章 中年人必须科学饮食 一、平衡膳食与健康 二、中年人的饮食保健原则 三、中年人平衡膳食食谱范例 四、平衡“进补” 五、中年人常用的进补中药汤剂与药膳 六、饮茶与健康 七、常饮茶有什么好处 八、中年人如何应付“啤酒肚” 九、电脑操作者的饮食 第6章 中年人日常起居宜养生 一、日常保健最佳时间 二、中年人日常保健应遵循哪些原则 三、中年人自我保健有哪些方法 四、知识分子如何健脑 五、中年男性保健八禁忌 六、中年女性保健有哪些禁忌 七、中年人产生种种惰性的原因 八、如何认识睡眠 九、笑口常开能祛病延年 十、愉快的价值 十一、为什么说“生气是养生之大忌” 十二、中年人“生闷气”的危害 十三、健全的人如何表达愤怒 十四、嫉妒对健康的危害 十五、怎样消除烦恼 十六、怎样进行自我心理调节 十七、养生为何要讲“平衡” 十八、春季如何养生 十九、夏季如何养生 二十、秋季养生的原则是什么 二十一、冬季养生应注意什么 二十二、钓鱼有哪些乐趣 二十三、下棋有何好处 二十四、为什么说家庭养花好处多 二十五、欣赏音乐为什么能祛病抗衰 二十六、唱歌也能健身吗 二十七、读书也能祛病吗 二十八、中年人应该怎样科学生活 二十九、中年人养生应切记哪些要点 三十、中年人保健应牢记哪些禁忌 三十一、中年人日常保健须做哪些基本事情 三十二、人到中年如何防“懒散” 三十三、人到中年如何防“惰性” 三十四、人到中年怎样防“五劳” 三十五、中年人怎样消除伏案疲劳 三十六、中年人怎样对付熬夜疲劳 三十七、中年人怎样针对不同性质的疲劳采取不同的休息方法 三十八、中年脑力劳动者怎样进行养生 三十九、中年“白领族”怎样保持健康 四十、中年“电脑族”怎样进行健康防护 四十一、中年人怎样才能保持身体健美 四十二、中年人改善性生活的要诀是什么 四十三、中年人“入房”有哪些禁忌 四十四、中年人患哪些疾病后应节制性生活 四十五、中年人各项日常生活的最佳时间 第7章 中年人的性生活保健 第8章 更年期及更年期综合征 第9章 威胁中年人健康的几大疾病及防治 第10章 结语——外圆内方话中年

<<不惑之年话健康>>

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>