

<<健康因为好习惯>>

图书基本信息

书名：<<健康因为好习惯>>

13位ISBN编号：9787541125577

10位ISBN编号：7541125571

出版时间：2007-8

出版时间：四川文艺出版社

作者：王文康

页数：141

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>

<<健康因为好习惯>>

前言

在现代社会的生死竞争中，健康已成为人生永恒的主题。如今，越来越多的人认识到：健康是人生的“1”，财富、官职、爱情、婚姻、社会地位和知名度等等，统统都是“0”。只有大写的1挺立不败，随后的0才有价值！人的身体是造物主赐予我们的精密机体，养生家教给人养生的方法，外在要凭借药石之力，内在则要靠自身的正确导引。那么“内凭导引”的基础则是人们自幼养成的健康习惯。在人的一生中，人体和谐运转的基本动力，恰恰就是日复一日的好习惯。人有很多坏习惯，这些坏习惯操纵了我们的生活，毁坏了我们的健康，甚至谋杀了我们的生命！多数慢性疾病，就是人的坏习惯所致！最可怕的是，很多坏习惯流布甚广，人人相传，代代因袭，而绝大多数人竟浑然不知！回归正确的生活习惯，纠正人的坏毛病，养成健康、科学的好习惯，并用正确的方法处理疾患，人体就会健康起来。有病看医生。健康靠自己--这是许多人的切身体会。

在这本书里，我们将人的习惯分为情绪心理、交际娱乐、职场工作、服饰美容、生活起居、吃喝饮食、运动锻炼、保健医疗、性爱生活等九大方面，以纠正传统错误观念为出发点，以建立健康新理念为原则，整理出人们在日常生活中的五十多种行为习惯。在每个习惯中，我们都详细分析以前以为“正确”，或多数人为之而不察的危害，然后提出相应的解决办法和需要重新培养的好习惯，另外给出丰富的相关链接，科学地帮助你在具体生活中找到可行的实用方案，建立起关于生活、关于工作、关于运动、关于健康的新理念。

我们希望，这些新资料、新理念能够帮助大家合理地改善自己的身体状况，珍惜生命、珍爱人生，尽快走出郁闷，走出亚健康，积极而愉快地生活。我们相信，你有能力去改善自己的生活质量，享受更高品质的人生，而需要做的，只是从自己的日常生活开始，从更新个人习惯开始，这是拥抱健康最重要的第一步！

<<健康因为好习惯>>

内容概要

在这《健康因为好习惯》里，我们将人的习惯分为情绪心理、交际娱乐、职场工作、服饰美容、生活起居、吃喝饮食、运动锻炼、保健医疗、性爱生活等九大方面，以纠正传统错误观念为出发点，以建立健康新理念为原则，整理出人们在日常生活中的五十多种行为习惯。在每个习惯中，我们都详细分析以前以为“正确”，或多数人为之而不察的危害，然后提出相应的解决办法和需要重新培养的好习惯，另外给出丰富的相关链接，科学地帮助你在具体生活中找到可行的实用方案，建立起关于生活、关于工作、关于运动、关于健康的新理念。

我们希望，这些新资料、新理念能够帮助大家合理地改善自己的身体状况，珍惜生命、珍爱人生，尽快走出郁闷，走出亚健康，积极而愉快地生活。我们相信，你有能力去改善自己的生活质量，享受更高品质的人生，而需要做的，只是从自己的日常生活开始，从更新个人习惯开始，这是拥抱健康最重要的第一步！

<<健康因为好习惯>>

书籍目录

情绪心理好习惯 静思冥想慢节奏 创造性书写有利身心健康 心理疗法缓解“时尚病” 自我调整，舒缓“高压” 学会倾诉，学会畅谈 适度释放你的悲伤 清心寡欲远离焦虑 轻松一笑化心结 合理调控情绪，远离“抑郁症” 交际娱乐好习惯 礼貌敬酒莫强劝 棋牌娱乐千万适度 K歌健身，别当“麦霸” 学会自我调试，远离“长假综合征” 旅游外出的健康守则职场工作好习惯 劳逸结合，要工作更要健康 快，加入“走班”新潮流 电脑族，呵护好你的眼和手 避免久坐，保护椎间盘 保证通风，预防“大楼症候群” 多清洁你的办公室服饰美容好习惯 让爱美的身体透透气 洗洗你的新衣裳 分类洗衣，健康卫生 每天穿不同的鞋子 春夏秋冬，四季防晒 自然发色，健康之选 中老年人更要护肤生活起居好习惯 日出而作，日落而息 早起让床透透气 空调冷暖要适度 让家务活变成健身操 经常洗洗你的洗衣机 做好卫生间的“卫生” 规律排便防便秘 使用手机遵循健康守则吃喝饮食好习惯运动锻炼好习惯保健医疗好习惯性爱生活好习惯

<<健康因为好习惯>>

章节摘录

博客是进入21世纪后新兴的网络事物，对其利弊目前还有争论，但是从心理方面看，适当地写博客在某种程度上有利于心理调节。

在心理咨询与治疗中，释放内心的情绪，在没有任何压力的情况下描述自己的过程会带出自己内心潜意识部分的信息，从而达到治疗的目的。

而写博客正是通过书写日记的形式，把内心情绪的潜意识都带动出来。

而且能得到没有目的的访客的反馈，这样可以在心理层面上得到支持和理解，借此缓解心理压力和困扰。

欧美发达国家的人类行为调查显示，强迫症或有强迫行为的患者占心理诊所就诊患者的20%，强迫症越来越成为现代都市人群的“时尚病”。

离开家后老是觉得家门没有锁，忍不住跑回家仔细查看门锁；在上班的路上，总觉得东西忘带了，然后反复检查自己的包；幻觉似的感到自己的手机在响，不断从包中拿出手机来看；公司的报表不反复检查就难以放心，心里憋得难受。

这样的情况在很多人身上都发生过。

特别是相当数量的管理阶层人士，做事力求完美，有时表现过度，对自己、对别人的要求都过分严格，甚至苛刻，这样使自己长期处于紧张和焦虑的状态下，会出现强迫行为。

.....

<<健康因为好习惯>>

编辑推荐

在这本书里，我们将人的习惯分为情绪心理、交际娱乐、职场工作、服饰美容、生活起居、吃喝饮食、运动锻炼、保健医疗、性爱生活等九大方面，以纠正传统错误观念为出发点，以建立健康新理念为原则，整理出人们在日常生活中的五十多种行为习惯。

在每个习惯中，我们都详细分析以前以为“正确”，或多数人为之而不察的危害，然后提出相应的解决办法和需要重新培养的好习惯，另外给出丰富的相关链接，科学地帮助你在具体生活中找到可行的实用方案，建立起关于生活、关于工作、关于运动、关于健康的新理念。

我们希望，这些新资料、新理念能够帮助大家合理地改善自己的身体状况，珍惜生命、珍爱人生，尽快走出郁闷，走出亚健康，积极而愉快地生活。

我们相信，你有能力去改善自己的生活质量，享受更高品质的人生，而需要做的，只是从自己的日常生活开始，从更新个人习惯开始，这是拥抱健康最重要的第一步！

<<健康因为好习惯>>

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>