第一图书网, tushu007.com

<<自我保健知识（套装全2册）>>

图书基本信息

书名：<<自我保健知识（套装全2册）>>

13位ISBN编号：9787204065400

10位ISBN编号：7204065409

出版时间：2005-8

作者：任凤翔

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

内容概要

《自我保健知识(套装全2册)》内容简介：为了使我的新老朋友不在重复他们的无知，吸取教训，决定再次出版一册保健知识的书，再次给大家提个醒：一是健康对任何人都一样是第一财富，也是全社会的第一财富。
为此，我专门收集了名人谈身心健康，并把它作为第一章；二是经常性的、自觉的科学保健是身心健康的关键；三是人人都想健康长寿。
我认为关键有两条：一是靠科学的生活方式，其中最重要的是饮食保健。
其实“病从口人”的道理大家也都懂，但是做起来就不那么容易了。
现在由于人们生活条件的变化，特别是饮食结构的变化，环境的污染以及各种传染病的多发，人们都需要通过有规律的生活，靠科学地吃、住、行以增强自身的免疫功能，不断地战胜各种疾病，以达到健康长寿的目的；二是心理要健康。
也就是精神要健康。
没有健康的心理，也决不会有健康的身体。
精神是人生的支柱，乐观又是精神的支柱。
要做到乐观，关键是正确对待人生。
正确对待自己。
以实事求是的态度看待社会上的人和事，不要乐极生悲，更不要悲观失望。
对任何人和事包括自己的亲人和子女，期望值不要过高，以求得心理平衡，做到笑口常开，以达到心身都健康的目的。

第一图书网, tushu007.com

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