第一图书网, tushu007.com

<<中年体质培养新启发>>

图书基本信息

书名：<<中年体质培养新启发>>

13位ISBN编号：9787501926695

10位ISBN编号：7501926697

出版时间：1999-09

出版时间：中国轻工业出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<中年体质培养新启发>>

书籍目录

目 录
中年人体质培养的重要性
中年人的生理特征与体质培养
中年人的饮食与体质培养
中年人运动与体质培养
中年人怎样保持心理健康
中年人更年期的体质培养
中年人的防病与治病
第一章 中年人体质培养的重要性
一、中年人是社会发展的中坚
二、中年人是家庭生活的顶梁柱
三、中年：事业成功的收获期
四、英年早逝，不尽的惋惜与遗憾
五、中年人更需要体质保健
第二章 中年人的生理特征与体质培养
一、中年人的生理解剖特点
1.心、血管循环系统
2.神经系统
3.呼吸系统
4.消化系统
5运动系统
6内分泌系统
7.泌尿系统
8.生殖系统
二、中年人的体质特征与体质培养
1.中年人心血管系统保养
2.勤于用脑，善于用脑
3.呼吸系统锻炼
4.保持良好的消化能力
5.“ 动则兴，静则废 ”
6.谈谈内分泌系统
7.关于肾功能
8.性功能
9.感觉器官
第三章 中年人的饮食与体质培养
一、对各类营养的需求
1.能量
2.蛋白质
3.脂肪
4.碳水化合物
5.无机盐与微量元素
6.维生素
7.水
二、合理的饮食原则
1.饮食多样化

2.低脂肪、低盐饮食
3.避免肥胖，保持合理体重
4.生活规律，合理安排三餐
三、具有食疗作用的食物
1.补气食物
2补血食物
3.补阴食物
4.补阳食物
四、中年人食疗基本方法
1.感冒的食疗方法
2.慢性支气管炎的食疗方法
3.消化性溃疡的食疗方法
4.肝炎的食疗方法
5.高血压的食疗方法
6.冠心病的食疗方法
7.肺结核的食疗方法
8.糖尿病的食疗方法
9.萎缩性胃炎的食疗方法
10.阴虚食疗方法
11.阳虚食疗方法
第四章 中年人运动与体质培养
一、中年人的运动观
1.劳动不是运动
2.合理选择运动项目
3.安排最佳的锻炼时间
二、中年人运动的好处
1.提高身体素质
2.维持心血管功能
3.改善机体各系统功能
三、中年人运动的原则
1.因地制宜，顺应天时
2.运动与生活相结合
3.循序渐进，持之以恒
4.注意运动中的自我监测
四 适宜中年人的运动项目
1.散步
2.慢跑
3.体操
4.按摩
5.气功
第五章 中年人怎样保持心理健康
一、摆脱压力，合理休闲
1.可能产生心理压力的几种因素
2.怎样休闲最合理
二、摆脱物欲的困扰
1.抛弃嫉妒心
2.平淡对得失

三、培养良好的性格
1.良好性格的表现
2.如何培养良好的性格
四、沉着应变，处乱不惊
1.惊慌的危害
2.学会如何应变
五、培养乐观精神
1.善于制怒，学会乐观
2.自我调节，摆脱情绪危机
3.消除自卑，重新振作
六、不断开拓进取
1.防止心理老化
2.更新知识 适应社会
七、调整节奏，享受生活
1.培养丰富的情感
2.塑造美满的家庭
第六章 中年人更年期的体质培养
一、更年期与更年期综合征
1.更年期的到来
2.更年期综合征
二、更年期的工作与休息
三、更年期的生活卫生
1.口腔卫生
2.皮肤卫生
3.阴部卫生
四、更年期的性生活
1.更年期的性生理变化
2.更年期的性心理变化
3.更年期的性生活安排
五、更年期的自我控制与调节
1.更年期的生理变化
2.保持更年期的心理健康
第七章 中年人的防病与治病
一、中年人需要警惕的健康报警信号
1.危险的头痛
2.头晕
3.舌的异常
4.心慌
5.气喘
6.胸痛
7.血痰
8.腹疼
9.大便潜血
10.行走时腿肚疼痛
11.浮肿
12倦怠
13.恶性肿瘤的警告信号

第一图书网, tushu007.com

二、中年人常见疾病与家庭防治
1.常见的肿瘤疾病
2.常见的循环系统疾病
3.常见的呼吸系统疾病
4.常见的消化系统疾病
5.其他常见疾病
三、中年人的合理用药
四、中年人常见疾病的体疗
1.颈椎病
2.腰痛
3.肩周炎
4.便秘
5肥胖

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