## <<健康不是快车>>

### 图书基本信息

书名:<<健康不是快车>>

13位ISBN编号: 9787505946613

10位ISBN编号:7505946617

出版时间:2004-7

出版时间:中国文联出版社

作者:夏平

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

## <<健康不是快车>>

#### 内容概要

关爱自己,善待生命!

本书就是从过程论的角度,从人的全方位健康的角度,详尽地论述了人的健康与保健。

每一个关心自己和周围亲人健康的人都会从中得到启示和帮助。

一言而蔽之,保持健康是一个日积月累、持续不断的过程,让我们从开始做起,从细小处做起,从自 我做起。

坚持就是胜利!

坚持就会幸福快乐!

坚持就会延年益寿!

### <<健康不是快车>>

#### 书籍目录

健康没有快车一、健康新概念(一)诠释健康(二)应拥有什么样的新健康二、掌管自己的健康(一)自我保健是健康之宝(二)储备足够的健康知识(三)培养健康的生活方式(四)营造健康的生活环境(五)心理健康于关重要三、简单的健康测试(一)简单测定健康指数(二)测试健康状况(三)检查你的饮食情况四、影响健康的因素(一)不良的生活习惯对健康的影响(二)不良的生活环境对健康的影响(三)精神状态对健康的影响五、一天的健康常识(一)清清爽爽起个早(二)早晨排尿一身轻(三)一天之计在于晨(四)畅快排便好处多(五)营养早餐要吃好(六)一路平安最重要(七)职业病大盘点(八)午餐时间谈减吧(九)晚餐时间谈消化六、一生的健康方案(一)健康之旅始于生命之初(二)初生数年影响一生(三)需用心培植的童年期(四)躁动不安的青春期(五)自我掌控的成年期(六)如何安度晚年七、一张营养处方笺(一)最佳营养创造最佳生命(二)营养均衡的秘密(三)补充营养的维生素和矿物质(四)抗营养物质不要吃(五)新健康的饮食习惯(六)新健康食谱八、健身是人生之本(一)运动健身的好处(二)最自营养创造可以区(三)常见的健身项目(四)人生各阶段的生理状况与健身选择(五)对抗疾病的运动健身九、养生之道(一)饮食有节(二)起居有常(三)体欲常劳十、精神自助餐(一)什么是心理健康(二)心理健康模式(三)心理健康的基本特征(四)心理保健疗法十一、制定你的健康计划(一)制订长期计划(二)确定短期计划

# <<健康不是快车>>

### 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