

<<你应该知道中年人如何保健>>

图书基本信息

书名：<<你应该知道中年人如何保健>>

13位ISBN编号：9787506432054

10位ISBN编号：7506432056

出版时间：2005-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：孟庆轩/陈国珍主编

页数：328

字数：285000

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>

<<你应该知道中年人如何保健>>

内容概要

生活节奏越来越快，为了争得好日子，如今步入中年的族群，多有超负荷工作的激情，尤其是老板和白领阶层。
其实，许多危险的“中年症”正向你逼进。

<<你应该知道中年人如何保健>>

书籍目录

一、中年人应树立正确的保健观 中年人应警惕自己的第三种状态 人到中年勿“苛求” 人到中年莫“恐老” 人到中年莫“硬熬” 人到中年莫“过劳” 二、中年人的日常保健 中年人日常保健应遵循哪些原则 中年人健身益寿应遵循哪些原则 中年人加强保健郑重应从哪些方面做起 中年人应该怎样科学生活 中年人养生应切记哪些要点 中年人保健应牢记哪些禁忌 中年人日常保健需做哪些基本事情 中年人保健需做到哪些“加减乘除” 人到中年如何防“懒散” 人到中年如何防“惰性” 人到中年怎样防“五劳” 中年人怎样避免焦虑 中年人怎样战胜疲倦 中年人怎样知道自己已经疲劳 中年人怎样消除伏案疲劳 中年人怎样对付熬夜疲劳 中年人怎样针对不同性质的疲军采取不同的休息方法 中年人未老先衰，“过劳死”会有哪些信号 中年人舒缓压力，减少疲劳有哪些妙法 中年脑力劳动者怎样进行养生 中年“白领族”怎样保持健康 中年“电脑族”怎样进特健康防护 中年人怎样才能保持身体健美 中年人怎样结合日常生活进行健身 中年人怎样度过健康周末 中年人休闲不当会致哪些疾病 中年人怎样才能保持精力旺盛 中年人必须抛弃哪些伤身恶癖 中年人应警惕哪些现代生活中的“温柔污染” 中年人怎样预防生活中的“万一” 中年人怎样才能获得“酣睡” 中年人怎样进行适当午睡三、中年人防止未老先衰的秘诀四、中年人的饮食保健五、中年人的运动保健六、中年女性的特殊保健七、中年男性的特殊保健

<<你应该知道中年人如何保健>>

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>