

<<改变中国人一生的健康计划>>

图书基本信息

书名：<<改变中国人一生的健康计划>>

13位ISBN编号：9787506440691

10位ISBN编号：7506440695

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织

作者：黄胜

页数：216

字数：176000

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>

<<改变中国人一生的健康计划>>

内容概要

获取健康的途径有多种，然而我们的身体并不是试验品，容不得我们去把流行的各种方式一一尝试，我们需要一个科学、合理的体系来指导自己的生活。

中华饮食习惯是全世界有名的健康习惯，但仍然存在一些与健康息息相关但又被我们忽略掉的细节，本书围绕这些细节，提出对策并较为全面地讲述了人体健康的相关内容。

在现今竞争激烈，压力巨大的社会环境中，本书无疑是一本优秀的健康指引手册。

<<改变中国人一生的健康计划>>

书籍目录

第一章 揭秘影响身体健康的杀手 饮食结构不合理，是损伤人体健康的利刃 运动健身欠科学 生活细节被忽略，是健康的隐形杀手 工作习惯缺良好 心理失调，因心理问题影响身体健康 不和谐的性生活，欲说还差的健康之痛第二章 注重饮食结构，吃出健康，吃出快乐 人体到底需要一些什么营养 饮食方式和习惯影响 制定一生健康饮食几点原则 人人能够做到的简单食养与食疗第三章 适时运动，炫出美丽与活力 正确认识运动的意义所在 不良运动方式与习惯的陷阱 制定完美运动健身计划要点 简单有效的运动方式 常见运动过程中的禁忌第四章 调节自我心灵，走出心理危机的围城 健康的心理标准 心理与健康 正确面对自我的情绪 直面无法承受的压力之重 消除烦恼，快乐地面对每一天第五章 养成良好的工作习惯，健刃快乐地实现自我 走出工作综合症的威胁 常见职业病表现特征与防治 健康快乐工作的秘诀第六章 走出性爱盲区，享受，和谐生活 性对健康有何影响 男性“性”健康常识 女性“性”健康宝典 “性”福直通车 避孕，不得不说的话题第七章 做自我健康的专家，健康自测小秘书 观发识病 视目诊病 视口辩病 观舌诊病 观鼻识病 观面探病第八章 把握生活细节，获妈通往健康人生的护照 立刻戒烟，做无烟公民参考文献后记

<<改变中国人一生的健康计划>>

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>