

<<现代科学健身230题>>

图书基本信息

书名：<<现代科学健身230题>>

13位ISBN编号：9787508232058

10位ISBN编号：7508232054

出版时间：2004-9

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩

页数：282

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>

## <<现代科学健身230题>>

### 内容概要

本书是一本非常实用的大众科普读物。

书中通过现代健康新观念、日常保健新思路、培养健康的生活习惯、减肥瘦身的科学、运动健身的科学等九个方面，约230个大家最为关注的话题，以通俗易懂的语言，简明扼要地论述了当前有关健身的最新科学理论和观念，介绍了日常健身的科学方法，同时指出了当前“健身热”中出现的各种有违科学的误区及其弊端，本书内容丰富，观点新颖，具有很强的科学性和实用性。

适合社会各界人士阅读使用。

## 书籍目录

一 现代健康新观念 1. 健康是“1”，名利是“0” 2. 谨防透支健康 3. 用“透支金钱储蓄教育”代替“透支健康储蓄金钱” 4. 怎样储蓄健康 5. 储蓄健康从今天开始 6. 关于“亚健康”的ABC 7. “亚健康”对号入座自测法 8. 如何变“亚健康”为健康 9. 健康需要的五项投资 10. 保健新焦点——家庭健康和谐 11. 是否拥有健康家庭自测法 12. 如何测定“健商”指数 13. 如何测定生活压力承受指数 14. 健康状况的十项自测 15. 什么原因使“正常人”猝死 16. 患癌年龄下降的原因何在 17. 中年知识分子英年早逝的原因 18. 中年职业女性的健康“黑客” 19. 世界卫生组织关于身心健康最新标准 20. 健康人生十大戒律 21. 树立健康的生活态度 22. 如何多活二十年 23. 保持健康的十点诀窍 24. 疲劳——21世纪健康的头号敌人 25. 经常疲倦的八个原因 26. 对付疲劳的六项策略 27. 怎样才能活得下“累” 28. 适度紧张——健康的维生素 29. 轻微饥饿有助健康长寿 30. 与人为善有益健康 31. 贪污腐败使人早亡 32. 适量献血有益健康 33. 赏花养花有益健康 34. 经常聊天有益健康 35. “信息节食”有益健康 36. 生活节俭人可增寿 37. 过分节俭有害健康 38. 男性健康的“五大补贴” 39. 女性应多关爱一份自己的健康

二 日常保健新思路.....三 培养健康的生活习惯四 洗漱的科学五 睡眠科学六 减肥瘦身的科学七 运动健身的科学八 性保健的科学九 家庭环境保健的科学

<<现代科学健身230题>>

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>