

## <<人体健康自我评估50法>>

### 图书基本信息

书名：<<人体健康自我评估50法>>

13位ISBN编号：9787508232072

10位ISBN编号：7508232070

出版时间：2004-9

出版时间：金盾出版社

作者：杜宣新

页数：121

字数：93000

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>

## <<人体健康自我评估50法>>

### 内容概要

这是一本专门介绍人体健康自我评估方法的大众科普读物。

书中从人们日常的行为表现、生活习惯方式以及对各种事物的态度与反应等五十多个方面，依据医学科学的基本原理，采取问题量化、自问自答、对号入座的简易方法，指导个人对自身的健康状况随时进行科学的自我测评，以使你对自己的身体情况能够心中有数，从而做到无病早防，有病早知，及时就医，远离疾病。

本书科学实用，通俗易懂，适合社会各界人士阅读使用，定能成为广大读者身边一位很好的保健参谋。

## <<人体健康自我评估50法>>

### 作者简介

杜宣新，原籍辽宁省建平县，曾供职于《本钢日报》社，1993年退休。

在职期间，曾获辽宁省“健康教育先进工作者”荣誉称号，为辽宁省获奖科普作者，本溪市优秀新闻工作者。

多年来，他一直倡导并传播快乐健康法，著有《大众快乐处方》、《读书为乐亦养生》、《生活方式与健康》、《乐在收藏》等专著，并发表与此相关的论文多篇，在国家级学术研讨会上进行交流。

他先后被吸收为中国健康教育协会会员、中国传统文化促进会会员、中国性学会会员、西安时代科技研究所客座教授、中国自然医学研究员。

## <<人体健康自我评估50法>>

### 书籍目录

如何判断你的健康状况你是否关心自己的身体测测你的心理年龄测测你的体力年龄测测你的血管年龄  
测测你是否易患高血压测一测你的右脑度你的直觉如何测测你的潜意识测测你的想象力你的精神健康  
吗你的心脏健康吗自测心理疲劳度测测你的行为类型测测你的性格你是哪类性格的人你的个性是哪一  
类型测测你的生活态度测测你是否乐观测测你的宽容度自测生活满意度自测人际关系压力度测测人铁  
生活压力指数你的压力负荷是否超载自测你的紧张度情绪健康自测测一测你抑郁吗你有焦虑情绪吗你  
是否感到焦躁不安你在社交场合会感到焦虑吗你离新世纪美女十大标准有多远测测你的美商有多高女  
性更年期综合征自我测评表测试一下你的爱情指数你的丈夫性和谐吗自测“性”福感为“性”福打分  
男子性功能自测头脑年轻程度自测中老年人健康自测睡眠质量自测人体老化测定法自测衰老程度.....

## <<人体健康自我评估50法>>

### 章节摘录

版权页：自测人际关系压力度与他人的关系是生活中一个很复杂的问题。

你是否单身、已婚、丧偶、同居、单亲、离婚、分居、无子女？

人际关系包括直系亲属以及广泛意义上的家庭，例如你的同伴、伴侣、朋友、亲戚、子女、孙子女、伴侣的亲戚、熟人以及同事。

想一想你参加的没完没了的为改善人际关系和生活环境而进行的活动以及为此付出的时间：做饭、采购、清扫、修理、洗衣、看护子女或宠物、打电话、计划并参加社会活动……我们再一次强调保持平衡的重要性。

人在生活中不是孤立的，每天要进行许多活动，接触许多人和事。

人际关系依靠相互交往，表达感情，互相陪伴和欣赏对方，聆听、分享、给予、爱、承诺、触摸、拥抱等等。

给予和接受爱是所有活动中最重要的，它可以使失衡的关系恢复到相濡以沫的状态。

你的人际关系怎么样？

人际关系压力会使你感到孤独、易怒、沮丧或容易产生误解吗？

有时候一个人会感到被所承担的责任压倒，感到筋疲力尽，已经没有能力去爱。

你有没有感到每天活动和担负的义务已经给你带来了沉重的负担？

对照下面的叙述，你可以开始重新建立人际关系的平衡。

## <<人体健康自我评估50法>>

### 编辑推荐

《人体健康自我评估50法》是针对人体处于亚健康状态进行自我评估的应用技术读物。从严格意义上讲，对身心健康的自我评估，不等于是对疾病做出检查，而是属于对功能状态做出客观的评价。

在现实生活中，人体健康是处在不断地动态变化之中，对自身健康的评估也应随时进行。人，不能等到疾病发生时才去求助医疗机构，应当做到无病早防，有病早知。

<<人体健康自我评估50法>>

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>