

<<爱护你的身体>>

图书基本信息

书名：<<爱护你的身体>>

13位ISBN编号：9787531813378

10位ISBN编号：7531813378

出版时间：2005-7

出版时间：黑龙江美术

作者：竹林 编

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>

## <<爱护你的身体>>

### 内容概要

《爱护你的身体:告别亚健康》由竹林编写，是现代人健康生活丛书之一，内容包括：什么是亚健康、现代人亚健康的病因、悄悄袭来的焦虑、简易健身法、健身技巧常识、打造漂亮女白领、健身运动、自我挫败的解脱等，旨在帮现代人摆脱亚健康。

## &lt;&lt;爱护你的身体&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 什么是亚健康 第一节 判断你是否属于亚健康 我们身边的“正常人”表现类神经症 亚健康全解释 你知道WHO（世界卫生组织）健康的标准 亚健康状态 亚健康状态的现状 亚健康的别名 哪些原因会产生亚健康 类似精神病现象 正常性格变化 衰老与亚健康状态的关系 亚健康状态的常见表现 亚健康状态常会导致哪些疾病 现代生活，紧张激烈，使你感到疲劳 病理性疲劳与生理性疲劳的不同 “无病呻吟”者增多的原因 第二节 如何克服亚健康 膳食的全面性、合理性 及时而恰当的生活调理 午睡也很重要 维生素的补充 亚健康状态可用中医推拿疗法治疗 应及时进行心理调节 全面合理的膳食应注意那些问题 如何进行心理调节 对自己生理周期的认识 有效得到心理医生帮助 最好的调整在于运动 揭秘亚健康 日本首相小渊惠三等人英年早逝的原因 “过劳死” 哪些人容易患“过劳死” 危险征兆定要警惕 过劳死的预防 现代都市病的特征 熬夜对身体的伤害 夜班时会感觉不舒服 上夜班会使人出现不适 熬夜会给女性带来什么 减少对身体的损害 睡眠的定义 安静的睡眠 睡眠对你的好处 正常睡眠所需的条件 睡眠时间过长好吗？

高质量的睡眠 失眠有那几种类型 多夜不能眠的原因 失眠是不是你的心病 有哪些因素会造成失眠 身体健康状态的警钟是什么 治疗失眠的方法 如何进行肌肉松弛 失眠是否一定要服用安眠药 安眠药的种类 自己治疗失眠可以吗？

养成良好的睡眠卫生习惯 有助于睡眠的食物有那些？

第二章 现代人亚健康的病因 第一节 电脑病 电脑对健康的影响 电脑会使人精神压力增大吗？

最常见现象就是对视力的损害 预防关节损伤 便携电脑与台式电脑对身体的健康 电脑综合征是什么 什么原因会产生电脑综合征 电脑综合征的防止和减轻 电脑对环境的影响有那些 电脑失写症是什么 电脑视力综合征是什么 什么称为“干眼症” 电脑视力综合征的预防和治疗 “鼠标手”是什么 “鼠标手”的预防和治疗 “电脑狂暴综合征”和“网络狂暴症” “电脑狂暴综合征”的预防和治疗 何谓“电脑脸” 电子邮件是否有损健康呢 为何中年男人易患“电脑恐惧症” 电脑操作者的食谱 使用电脑的“七大注意” 宝宝学电脑注意的问题有那些 使用电脑前的保健操 第二节 空调病—高楼综合征 空调病是空调引起的吗 科学使用空调的方法 空调病的预防 摩天大楼里工作的人常感到不舒服 高楼工作有那些异样感觉和疾病 乘电梯时会出现哪些不舒适感 “摩天大楼人们的综合征” 应怎样预防和治疗 办公室内有哪些健身术呢？

保持日常锻炼 第三节 考试综合征—学生抗挫折—自杀 考而不败，你是否怯场过 考试综合征有哪些表现？

应怎样预防考试综合征 怎样处理考试时慌场 天之骄子为何频频自杀 何谓挫折、冲突 人在面对挫折的时候直接反应有哪些 提高抗挫折的能力有那些方法 如何看待“阿Q精神” 心理的“防线” 心理防卫机制是否是“万金油” 大学生为何感到空虚 第四节 自杀现象，你是如何看的呢？

他们选择自杀的理由 易自杀的人多为哪些性格特征 自杀与“状态不佳”有什么关系 自杀的先兆 自杀是否会传染 自杀的过程 为什么要预防自杀 第五节 白领综合症 心理状态时候会影响背疼 摆脱心理困扰的企业家 吃出健康 把孤独赶走 孤独感的消除 事业男人的辛苦 “心累”比“身累”更加有害 感情的事不能着急 不要仅仅计较 调节与控制自己的情绪 如何克服心身疲惫 抑都是早期的惶惑 第三章 悄悄袭来的焦虑 第一节 鼠标咬手 第二节 “为所当为”的治疗原理 克服苦难努力拼搏 不要逃避现实 自然的规律 良好的睡眠时间 思考分钟 中暑急救的方法 怎样消除肩痛 扭伤后应在何时贴止痛膏 健身300秒 男人吃巧克力是否可以抗感冒 空调引起的感冒 空调引起的感冒如何预防和治疗 中暑应如何预防 中暑发热的特征 中暑衰竭的特征 中暑痉挛的特征 什么是日射病 爬楼梯是否对身体好处多 第四章 简易健身法

第一节 标准男人的健身方案 20岁左右的男人们 30岁左右的男人们 40岁以后的男人们 第二节 泳装卫生与健康 上班族的运动 哪些花卉忌放在居内 个人如何在太阳活动高峰年 进行保健 香蕉蜂蜜护发素 白领保健操 白领高尔夫 空闲练保健 喝咖啡者预防得帕金森病 第三节 扭扭吧 双手托天 左右摇摆去肚脂 扎好马步保纤腰 第四节 什么运动最减肥 标准的健美女性 女性健美的标准 健康三要点 叩齿保健法 梳头健身法 足疗的益处 咽唾液健身法 撮谷道健身法 揉肛健身 扯拉搓揉健身法 伸展健身法 第五节 健身别走入误区 合理锻炼身体 一份耕耘一份收获 多做有意自己的运动 锻炼之前勿饮食 …… 第五章 健身技巧常识 第六章 打造漂亮女白领 第七章 健身运动 第八章 自我挫败的解脱

<<爱护你的身体>>

## &lt;&lt;爱护你的身体&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2、易激惹性：正常人有时会暴怒、冲动、毁物，但通常有促发事件而且能较快地恢复平静，事后常感后悔并能理智地向他人道歉。

3、偏执和自我牵连现象：任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不利影响。

有些偏执现象众所周知。

如自己走进办公室时，人们停止了谈话，这时往往会怀疑他们在议论自己；领导不点名批评某种不良现象，首先想到领导在批评自己。

这种现象是一过性的，而且经过片刻的疑虑之后就会省悟过来。

这种现象持续存在，影响其生活、工作时才属病态。

4、错觉：正常人在光线暗淡、恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正，成语“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等均是典型的例子。

反复或持续出现错觉要考虑脑器质性精神病。

5、幻觉：正常人在期待的情况下，如等候朋友和等待约会，心情非常迫切的情况下，可听到叩门声、呼唤声。

经过确认后，自己能意识到是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。

正常性格变化人的性格不可能都是一样的，有些人的个性没有达到病态人格的程度，但为人处事或在某些方面又和很多人不一样，属于正常性格变异。

性格变异是普遍存在的，不能轻易地给予病态人格的诊断。

我们常说的“二百五”、“十三点”、“糊涂虫”等除智力低下和人格障碍外，大部分属于脑功能协调欠佳。

医学上难以概括，仍属正常范围。

自笑、自言自语、自恋：有些人在独处时自言自语，甚至于边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，不影响工作，属正常范围。

有些人有明显的自恋倾向，自我欣赏，每天反复多次照镜子，甚至于请亲友欣赏自己的容貌、服饰等，但能自我控制，属正常范围。

“怪异”行为：有些女孩子剃光头，男孩子扎辫子，有意穿破衣服，行为明显脱离社会常规，但结合所处的生活圈子来看又可以理解，属正常范围。

“正常”与“异常”是一个相对的概念。

正常人可以有某些“异常”行为，精神病人可以保留部分“正常”功能。

我们要培养自己适应社会的能力，提高心理健康水平，但不可追求“完美”和“绝对”的心理健康，因为这种状态不可能存在。

## <<爱护你的身体>>

### 编辑推荐

白领、商人、精英都是病人？

中年猝死之谜？

你是如何吃饭的？

你有长期疲劳史吗？

都可以从书中找到答案。

希望阅读《爱护你的身体:告别亚健康》的现代人都可以从书中找到解决自己身心健康问题的办法，真正步入健康人的行列。

<<爱护你的身体>>

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>