

<<人生关键期养生>>

图书基本信息

书名：<<人生关键期养生>>

13位ISBN编号：9787543314634

10位ISBN编号：7543314630

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：宋为民

页数：255

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>

## <<人生关键期养生>>

### 内容概要

何谓人生关键期？

你可能还比较陌生。

是的，它虽然在人身上一直存在着，但一直未被人们所认识和发现。

现在，就让我们跟随笔者，去认识一下这些人生关键期，并学习以下在这些关键期中，我们该注意那些养生保健方面的问题。

精心呵护每一个关键期，顺利通过每一个关键期，无悔的人生，才是幸福的人生。

## <<人生关键期养生>>

### 作者简介

宋为民，男。

1957年毕业于山东大学生物系，后留校任教，1959年升任讲师，1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学。

1982年晋升副教授，1989年任教授。

1996年退休。

现任中国时间医学学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会等十余个学会的常务理事、理事或顾问。

目前在老年大学、电台、电视台及南京军区司令部将军班讲授养生保健学。

专业及科普著作（主编或第一作者）36部，论文及科普文章千余篇。

代表作有《健康新观——生物钟养生》（获全国奖）、《人生关键期养生》（获江苏省奖）等。

## &lt;&lt;人生关键期养生&gt;&gt;

## 书籍目录

一、不活百岁是自己的错（一）能活一百岁1. 长寿者古今存在2. 老年人的死亡观3. 寿逾百岁的现代科学论证4. 寿逾百岁的医学论证（二）敢活一百岁1. 拂去心头的寿命坎2. 克服老年焦虑，摆脱年龄的羁绊（三）善活一百岁1. 聪明的人类不要再干傻事了2. 21世纪人类及我国面临的问题3. 自己的人生旅程表4. 莫错过，莫停留5. 巧施人生健康工程6. 做自己情绪的主人7. 将期望值调整恰当8. 生气要不得，恼气更有害二、渡“关”智慧，渡“关”艺术——预防为先（一）多数人为何难以“尽终天年”？1. 直立的利弊2. 双足行走也有弊端3. 生命本能逐渐失去4. 营养离自然越来越远5. 人类的抗病机制削弱6. 感官退化7. 思维将退化，智商将降低8. 不文明行为，健康误区9. 生活不规律折寿10. 过度性生活减寿11. 应激带来心理损伤、早衰、减寿12. 组合效应磨损生物钟（二）科学认识和了解衰老（三）人生要过多少“峡”？1. 谨慎过“三峡”2. 再过“小三峡”三、人生关键期（A）——人之初（一）人之初关键期1. 人之初，性本？2. 什么时候才算人？3. 十月怀胎4. 围生期是怎么回事？（二）生、养、教、化——用心须在人之初1. 优生——做称职父母的起步2. 还是不要做“绝代佳人”的好3. 遗传病人的结婚与生育4. 婚姻稳定，学学梁祝5. 优孕6. 优产7. 优育8. 优教9. 优境10. 盲目模仿教育要不得11. 17岁现象四、人生关键期（B）——青年时代（19~35岁）（一）青年时代的特点1. 青年与青年期2. 青年期的特点3. 逐渐走向成熟的青年4. 青年期的自尊心理（二）心理断乳1. 心理断乳期的特点2. 心理断乳关-、3. 青春期的“白日梦”4. 青年适应不良综合征（三）人生观的形成1. 人生观形成关键期2. 读书对人生观形成的作用（四）青年的性1. 照镜子时期2. 异性美3. 未婚先孕，非法堕胎害处多4. 关于手淫5. 多个性伴侣，有害身心健康6. “前戏”、“后抚”性和谐7. “枕边风——枕边言”发挥性爱效应五、人生关键期（C）——中年——人生转折期（一）中年人的生理变化1. 中年生理上的变化涉及各个方面2. 中年是获取长寿的关键年龄（二）中年莫忘保健1. 慎防猝死2. 中年防癌3. 中年慢性病导致功能衰竭（三）中年精神调节——情绪问题1. 正确的人生态度2. 宽广的胸怀3. 性格的锻炼4. 心理保健（四）中年营养1. 防止肥胖2. 补充钙质3. 控制食盐的摄入量4. 预防缺铁性贫血5. 多吃植物性食品（五）正确认识更年期和绝经期（六）预防中年“过劳死”1. 高技术病2. 人到中年换口气3. 正确评价中年人的拼搏精神（七）中年婚姻危机1. 相互发现，相互欣赏2. 重新接受对方3. 经常转换气氛六、人生关键期（D）——老当益壮（55岁至天年）（一）老年的劣势和优势1. 老年劣势2. 老年优势（二）人生晚景1. 提高老人度晚景的档次2. 晚景欢度五要素3. 寿命不期而自长4. 积极预防多病的关键期（三）科学养老1. 什么是科学养老2. 老年人的生物钟养生3. 情态养生4. 不服老可延迟衰老（四）健康长寿的“广谱药”1. 正确对待疾病2. 良好的生活方式3. 规律的生活4. 个性和精神状态（五）老人的婚外情、黄昏恋、再婚和非婚同居1. “婚外情”困扰老年人2. 老人非婚同居好无奈3. 黄昏恋4. 老人的再婚（六）步高寿、登寿域的法宝——适度、恬淡、利他1. 情绪适中2. 动静适中3. 营养适中4. 用脑适中七、外关键期（一）一天中的关键时刻（二）一年中的外关键期（三）双休日（四）生日1. 生日快乐2. 10岁庆典3. 生日效应（五）“季节开关”——季节之交关键期（六）生活事件关键期（七）年龄相关关键期1. 59现象（含64、54现象）2. 39现象3. 26现象4. 而立之年5. 40岁——事业有成，健康滑坡，家庭危机6. 50岁，人生成熟的最佳年龄7. 老年，人生新起点（八）假期综合征（九）传统节日1. 传统节日过法的派别和主张2. 节日也要养生3. 春节过法面面观

## <<人生关键期养生>>

### 章节摘录

人的本性究竟是什么?翻阅老祖宗留下来的有关经典之作,对人本性的论述确也不少,归纳起来不外乎有三:人之初,性本善;人之初,性本恶;人之初,性本无。

真是各有各的说法,叫人莫衷一是。

关键在于后人如何体验,怎样理解。

持第一种言论者,或许他们所见到的都是堂堂正人,乐善好施,积德累仁,从不隐损。

这些人堪称“人之初性本善”,毋庸置疑。

至于后来,或因地位、经济原因,或是为了子女而丧失了晚节,也是客观条件造成,当与“人之初”无关。

持第二种言论者,或许他们所接触的尽是些蝇蝇小人,谗言佞语,谄上抑下,朋比为奸,。

人之初,性本恶。

有目共睹。

这些人,若因此临岸而返,弃恶从善,那是后天教化有方,与“人之初,性本恶”并不矛盾。

持第三种言论者,更可永远立于不败之地,人性善恶、人格高低、人品优劣、人情厚薄都是因人因时、因地、因势而异,白纸黑字由自己写真、画实,从娘胎里钻出来一律都是赤条条,岂有它哉,更无一丝缝隙可钻,他们的论点是。

人之初,性本无。

。

三论流传至今,真是打不清的官司。

光从“性”上做文章,不具体考察。

人之初”的特点,只能是“坐而论道”。

“人之初”究竟是指什么时期也颇令人费解。

<<人生关键期养生>>

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>