

<<黄牌警告>>

图书基本信息

书名：<<黄牌警告>>

13位ISBN编号：9787806197028

10位ISBN编号：7806197028

出版时间：2000-1-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：高铭暄,杜历生,李淑平

页数：370

字数：263000

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>

<<黄牌警告>>

书籍目录

第一章 中年人健康的黄牌 一、中年健康的困惑 二、预支生命的群体-40岁左右的中年人 三、英年早逝与患病险年龄段 四、危害国人最在的慢性疾病发生的警告 五、中年人心脏里炸弹 六、多病消灾与中年养病之道 七、中年危机与灰色心理 八、中年人的害怕与忧虑 九、中年人的思旧心理与更年期 十、妇女绝经期与更年期疾病 十一、男性更年期与更年期疾病 十二、现代“逸病”与中年人的惰性

第二章 中年健康探源 一、关于中年期的古今认识 二、人类寿限与衰老机理 三、寿命和延长与衰老在加快 四、中医早衰理论与长寿三角公式 五、中医防衰与返璞归真 六、健康新观念与中年养生说

第三章 中年人身体状况的自我检测 一、健康的中年人 二、中年人的魅力 三、人体的最佳状态及其测定把握 四、如何判断个人的医学年龄 五、中年人的形体特征与体质测定 六、中年人的生理健康特征 七、中年人的心理健康特征与心理测试 八、中年精神老化与脑化测试

第四章 心理健康——中年防衰的关键 一、中年人心理保健的古训 二、中年人的心理优势 三、中年人如何保持心理平衡 四、中年人要强化知识更新的心理 五、中年人如何防止心理老化 六、中年人易怒的危害和制怒要诀 七、中年人感情淡漠的克服 八、中年人自卑心理的消除 九、中年人嫉妒心理的消除 十、中年人如何纠正不良性格 十一、中年人情绪恶化是健康受损的重要因素 十二、中年人“心理免疫”与战胜疾病 十三、中年人要建立良好的人际关系……

第五章 生活保健——生命活力的源泉

第六章 饮食选择——中年人健康的保障

第七章 运动——中年人永葆青春的法宝

第八章 疾病防治——中年人防衰的重要手段

第九章 现代文明病预防

<<黄牌警告>>

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>