

<<危险中年·男性篇>>

图书基本信息

书名：<<危险中年·男性篇>>

13位ISBN编号：9787501943241

10位ISBN编号：7501943249

出版时间：2004-5

出版时间：第1版(2004年1月1日)

作者：杨晓阳

页数：368

字数：300000

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>

## <<危险中年·男性篇>>

### 内容概要

这是一本“用”的书，而不是“读”的书，它会给你一个全方位的健康理念，进而改变你的命运。内容主要讲中年男性事业上没有了年烟台人那种蓬勃向上的锐气，又不甘像老年人那样安于现状，在家庭中要当好重心！  
身体、人际关系、事业、精神上的困惑导致生理危机一一作了答案。

<<危险中年·男性篇>>

作者简介

杨晓阳，美国哈佛大学医学博士，泛亚健康论坛委员，亚洲健康生活与工作促进会专职顾问，长期从事发展中国家本土居发的健康推广规划及医学推广工作，现从事公共卫生研究工作。

## &lt;&lt;危险中年·男性篇&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 生理危机 男人一旦进入中年期，就像进入了矛盾的漩涡，各种困境不期而至，事业上没有了年轻人的那种蓬勃向上的锐气，又不甘像老年人那样安于现状，在家庭中要当好重心！

调解婆媳矛盾和母子矛盾，身体也不如前，精神，事业上的困惑导致生理及心理上的危机，实际上，中年人的生活是多姿多彩的，要正确对待危机，在工作之余保养好身体，注意饮食，控制自己的情绪，在健康生存的同时发展自己的事业。

中年人的两难 这里所指的中年包括英年和壮年，正是一个硕果累累的年纪。

然而，许多中年人英才早逝，这使人们普遍感到现代中年男人面临着各种问题，因而对其有所排斥，不希望进入中年。

生理的倦怠 中年男人往往有一种力不从心的感觉，工作之后总显得萎靡、倦怠，身体方面也受到空前的限制，精力与以前相比有很大的差距。

身体透支第二部分 心理危机 中年男性常由于工作压力、家庭负担、社会交往而在心理上产生很大压力，以致处于焦虑状态，同时又总希望成就比别人大，但往往却事与愿违，孩子上学与结婚，赡养老人，亲友应酬等使开支日渐加重，这些压力如果长时间不能化解，就会在心理酿成危机，导致精神崩溃，因此，中年朋友应该正视现实，确定目标，从而化危机为转机。

心理上的重负 心理亚健康 化危机为转机的三个步骤 危机与前途 给自己正确定位第三部分 生存与发展的危机 生存与发展的危机 走出困境第四部分 婚姻危机 没有了新鲜感的婚姻 家庭生活的周期变化 面临的问题 化解危机第五部分 健康的杀手 “杀人”的会议 不知道要“放下” 颠倒黑白的工作第六部分 疾病自测 观面探病 观皮肤辨病 望体察病 血液辨病 看胸识病 分泌物辨病 排泄物辨病 味觉异常辨病第七部分 自助减压第八部分 运动处方第九部分 音乐处方第十部分 消除疲劳法第十一部分 简易镇痛法

<<危险中年·男性篇>>

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>