第一图书网, tushu007.com

<<中年男子保健>>

图书基本信息

书名：<<中年男子保健>>

13位ISBN编号：9787504840967

10位ISBN编号：7504840963

出版时间：2003-7

出版时间：中国农业（农村读物）

作者：张锦年，姚毓武主

页数：339

字数：275000

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

内容概要

本书较为系统地阐述了中年男子的身心变化特征、影响健康的因素以及科学合理地进行补养、运动、身心调解等方面的保健常识和方法，并介绍了常见病的食疗、体疗和药疗的方法等。

作者简介

张锦年，教授，1976年毕业于天津体育学院运动系。
现任天津体育学院民族传统体育学术委员会委员。
长期从事体育专业的科研、教学工作，1996年主持的“创建社会体育新专业的探索与实践”获原国家体委优秀教学成果二等奖，先后发表论文二等奖，先后发表论文30余扩展，主编或

<<中年男子保健>>

书籍目录

前言一、中年男子的身心变化和基本特征 中年男子的生理变化和特点 中年男子的心理过程和特点 中年男子的社会职责及生活变迁与心理状态二、影响中年男子健康的主要因素 现代社会对身心的影响 各种社会心理因素与心身健康 中年人多病早夭的影响因素 中年人身心保健指南三、中年男子的饮食保健 营养及营养素 中年男子的营养需要及其来源 我国健康成人的营养与膳食指南 中年男子日常饮食保健应注意的问题 中年人营养状况的自我评价方法四、中年男子的运动保健 运动锻炼对中年人身心健康的作用 中年人运动锻炼应遵循的原则及注意事项 中年人确定运动锻炼处方指南 中年人运动锻炼的卫生保健 中年人运动保健的方法手段五、中年男子日常生活保健 中年人日常保健之要诀 中年人保健与生活方式 中年代自我心理与情绪的调适 上班族的自我保健 人体生物钟与日常保健 吸烟与健康 饮酒与健康 饮茶与健康六、中年男子常见疾病的食疗、体疗与药疗 冠心病 高血压病 肥胖病 慢性支气管炎 胃炎及胃、十二脂肠溃疡 痔疮 慢性肝炎 肩周炎 颈椎病 腰椎间盘突出症 神经衰弱 前列腺炎 癌症主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

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