

<<健康不是快车>>

图书基本信息

书名：<<健康不是快车>>

13位ISBN编号：9787505946613

10位ISBN编号：7505946617

出版时间：2004-7

出版时间：中国文联出版社

作者：夏平

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>

<<健康不是快车>>

内容概要

关爱自己，善待生命！

本书就是从过程论的角度，从人的全方位健康的角度，详尽地论述了人的健康与保健。

每一个关心自己和周围亲人健康的人都会从中得到启示和帮助。

一言而蔽之，保持健康是一个日积月累、持续不断的过程，让我们从开始做起，从细小处做起，从自我做起。

坚持就是胜利！

坚持就会幸福快乐！

坚持就会延年益寿！

<<健康不是快车>>

书籍目录

健康没有快车一、健康新概念（一）诠释健康（二）应拥有什么样的新健康二、掌管自己的健康（一）自我保健是健康之宝（二）储备足够的健康知识（三）培养健康的生活方式（四）营造健康的生活环境（五）心理健康至关重要三、简单的健康测试（一）简单测定健康指数（二）测试健康状况（三）检查你的饮食情况四、影响健康的因素（一）不良的生活习惯对健康的影响（二）不良的生活环境对健康的影响（三）精神状态对健康的影响五、一天的健康常识（一）清清爽爽起个早（二）早晨排尿一身轻（三）一天之计在于晨（四）畅快排便好处多（五）营养早餐要吃好（六）一路平安最重要（七）职业病大盘点（八）午餐时间谈减肥（九）晚餐时间谈消化六、一生的健康方案（一）健康之旅始于生命之初（二）初生数年影响一生（三）需用心培植的童年期（四）躁动不安的青春期（五）自我掌控的成年期（六）如何安度晚年七、一张营养处方笺（一）最佳营养创造最佳生命（二）营养均衡的秘密（三）补充营养的维生素和矿物质（四）抗营养物质不要吃（五）新健康的饮食习惯（六）新健康食谱八、健身是人生之本（一）运动健身的好处（二）走向健身运动误区（三）常见的健身项目（四）人生各阶段的生理状况与健身选择（五）对抗疾病的运动健身九、养生之道（一）饮食有节（二）起居有常（三）体欲常劳十、精神自助餐（一）什么是心理健康（二）心理健康模式（三）心理健康的基本特征（四）心理保健疗法十一、制定你的健康计划（一）制订长期计划（二）确定短期计划

<<健康不是快车>>

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>