

<<现代中年生活指导手册>>

图书基本信息

书名：<<现代中年生活指导手册>>

13位ISBN编号：9787508241432

10位ISBN编号：7508241436

出版时间：2006-9

出版时间：金盾出版社

作者：宋凤琴

页数：277

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>

<<现代中年生活指导手册>>

内容概要

这是一本专门为广大中年朋友编写的生活工具书。

书中针对现代中年人在日常生活、工作、学习中经常面临的各种现实问题与困惑，全面而又具体地介绍了作为一名现代中年人必须了解和掌握的相关科学知识和有效应对办法。

全书包括生理卫生、心理健康、疾病防治、婚姻家庭、生活起居、饮食调养、休闲娱乐、美容服饰、运动健身等10个部分，共214个条目，涵盖了现代中年生活的方方面面。

本书内容丰富，贴近生活，时代性、针对性、指导性强，集科学性与实用性于一体，是现代中年人可以信赖的良师益友和日常生活的好参谋，也是非常值得有关工作人员认真一读的参考书。

<<现代中年生活指导手册>>

书籍目录

第一章 人到中年 壹 时间到了吗 贰 我们有什么不同了 叁 保持与青春的约会第二章 生理卫生篇
壹 当我们不再年轻 贰 学会自我保健吧第三章 疾病防治篇 壹 神经系统紊乱了 贰 心脑血管系统有问题了 叁 呼吸系统出毛病了 肆 赶走消化系统疾病 伍 让我们警惕泌尿系统疾病 陆 将癌症消灭在萌芽状态 柒 掌握一些用药知识第四章 心理健康篇 壹 我们的心理变化了 贰 做份心理检测题 叁 心理与健康关系密切 肆 心理调整方法备忘录 伍 更年期，莫担忧第五章 婚姻家庭篇 壹 中年人应慎重对待离婚 贰 中年人应正确看待再婚 叁 中年人对子女的教育和培养 肆 中年人对老人的赡养 伍 中年人的家庭理财观第六章 生活起居篇 壹 中年人的生活起居 贰 中年人怎样睡个安稳觉 叁 中年人的保健方法 肆 中年人保健要戒烟限酒 伍 中年人的性爱与健康第七章 饮食调养篇 壹 饮食营养是中年人健康的基础 贰 中年人的营养保健秘诀 叁 “药膳进补”是中年人的时尚 肆 饮食与疾病第八章 休闲娱乐篇 壹 琴棋书画 贰 花鸟鱼虫 叁 歌舞辞赋 肆 运动休闲 伍 其他第九章 美容服饰篇 壹 美容美发青春常驻 贰 人到中年的服饰穿戴特色 叁 穿衣与保健第十章 运动健身篇 壹 生命在于运动 贰 运动健身的小窍门 叁 中年健身有方法 肆 向肥胖说“不”

<<现代中年生活指导手册>>

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>