第一图书网, tushu007.com

<<轻松中年乐活一族精品书系>>

图书基本信息

书名：<<轻松中年乐活一族精品书系>>

13位ISBN编号：9787513203074

10位ISBN编号：7513203075

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：曹军

页数：197

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

乐活（LOHAS），意为以健康及自给自足的方式过生活
乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病
乐活一族注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活动
乐活，是一种自然、健康、精致的生活态度

书籍目录

轻松中年之必修课
1.中年期时间段的确定
2.现代年龄的类型识别
3.中年人“早衰”的原因
4.中年人的体力年龄自测
5.中年期的生理特点
6.中年期是人生的“第二青春期”
7.中年是获取长寿的关键年龄
8.中年人的心理特点
9.影响中年人心理变化的因素
10.中年人心理健康自测
11.中年人要进行“大修”
12.中年人要预防脑老化
13.保持青春的方法
14.保持健康的心理
15.中年人防止体力下降的方法
16.中年人预防机体老化的体操
轻松中年之生理卫生
LOHAS生理变化
1.中年人生理功能的变化
2.中年人脑、心和血管的变化
3.中年人免疫功能下降的原因
4.中年人消化功能的变化
5.中年人泌尿器官的变化
6.中年入骨关节和肌肉的变化
LOHA5自我保健和健康体查
1.中年人自我保健的原则
2.中年人自我保健操
3.中年人身体报警信号的识别
4.中年人肺功能的测定和评价
5.中年人要定期进行体格检查
轻松中年之疾病防治
轻松中年之心理卫生
轻松中年之婚姻家庭
轻松中年之生活起居
轻松中年之饮食调养
轻松中年之休闲娱乐
轻松中年之美容服饰
轻松中年之运动健康

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