

<<实用自我保健>>

图书基本信息

书名：<<实用自我保健>>

13位ISBN编号：9787532363223

10位ISBN编号：7532363228

出版时间：2002-9

出版时间：上海科学技术出版社

作者：王世豪

页数：150

字数：105000

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>

## <<实用自我保健>>

### 内容概要

本书以通俗易懂的文字，详细介绍了中老年人的心理养生、运动养生、饮食养生、生物钟养生等综合养生的作用和方法，并在大脑保健、排除体内毒素和抗衰老、消疲劳等方面，简明介绍了多种保健方法。

本书对内科、外科、妇科、皮肤科、五官科等各科中老年人常见病症，按安全、有效、经济、方便的原则，分别介绍了饮食疗法、穴位按摩疗法、运动疗法等多种简易治疗方法，供选择采用。

书后附有常见食物营养成分表和人体老化简易自测法，可作为中老年人自我保健的参考。

## <<实用自我保健>>

### 书籍目录

第一章 自我保健 第一节 新兴的第四医学——自我保健 一、什么是自我保健 二、自我保健的特点 三、自我保健的方法 第二节 心理养生 一、心理健康是身体健康的一个重要方面 二、心理状态对身体健康有极大的影响 三、心理养生是21世纪健康的主题 四、努力保持良好的心情 第三节 运动养生 一、运动的保健作用 二、运动要讲科学 三、适合老年人的运动 第四节 饮食养生 一、平衡膳食的内容 二、平衡膳食的构成 三、老年人饮食原则 第五节 生物钟养生 一、人体的生物钟 二、顺应生物钟 三、生物钟养生 第六节 排毒排废 一、主动咳嗽清扫肺部 二、饮水清洗肠道 三、运动发汗清洗皮肤 四、饮茶利尿, 排队废液 五、清除自由基 六、降低酸性成分 七、优选食物清洁血液 第七节 脑的保健 一、勤用脑 二、善用脑 三、适当运动 四、合理营养 五、心理愉快 六、超觉静思能健脑 第二章 走出亚健康状态 第一节 亚健康状态 一、什么是亚健康状态 二、亚健康体质的特征 三、纠正亚健康 第二节 消除疲劳 一、生理性疲劳 二、心理性疲劳 三、病理性疲劳 第三节 抗衰老 第四节 重视高血黏症 第五节 警惕糖耐量降低 第六节 虚症的饮食调养 第三章 常见病症自疗附录

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>