第一图书网, tushu007.com

<<杨力谈中年养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈中年养生>>

13位ISBN编号：9787801756749

10位ISBN编号：7801756746

出版时间：2007-1

出版时间：长安

作者：杨力

页数：246

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

<<杨力谈中年养生>>

内容概要

由于中年人是社会的中坚力量，家庭和社会给予中年人的责任和压力较大，心理冲突和困扰出现得较为频繁，由此而引发的生理问题更为突出。
人到中年，一定要停下脚步，审视自己的健康态度和健康观念，改掉不良的行为和习惯，缓和生活节奏，提高生活质量。
中国首席中医养老专家为你讲解养生的奥秘，这是一部让中国人多活十年的书！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中国

<<杨力谈中年养生>>

书籍目录

绪论　人到中年，谁来为健康把关　中年人身体健康的准则　中年人心理健康的准则　中年人不可忽视身体发出的信号上篇　中年男性的健康养生课　课前预习：中年男性的身体变化　第一课　中年男性，须远离心理危机的“十面埋伏”　中年男性身心面临“考验”　中年男性身体盛转衰滑坡　男性更年期提前做准备　应对中年过劳紧急预案　中年男性走出亚健康沼泽　中年人养生讲“平衡”　中年男性养生先养神　驾驭自己的情绪　哭泣有益健康　调整生活中的“灰色心理”　第二课　饮食养生，你的身体需要食补调养　中年男性饮食要点　中年男性，劝君少饮一杯酒　以茶代酒健康长久　限量饮食利于长寿　人到中年应补铬　不可绝对吃素　中年男性健康菜单　人到中年养生滋补　增强性能力的吃法　中年男士健脑的吃法　中年人饮食宜“盐”之有理　第三课　运动养生，为你打造不老的中年“英雄”　运动养生伴随一生　运动健身可长寿　把运动当成习惯　中年男性运动需流汗　中年男性，运动是健康基石　自行车锻炼简便易行　最好的养生运动是步行　“饭后百步走”要慎行　爬楼梯健身，每天的必修课　瑜伽，并非女人专利　第四课　起居休闲，中年男性生命活力的源泉　中年男性起居保健　居室环境关系与健康问题　起居的衣着与养生　中年男性的“睡养”　中年男性低温养生利长寿　中年男性情致与养生　钓鱼有益养生　书画怡情又养生　每天阅读分钟　放开歌喉舒展心怀　第五课　追求“性”福，中年男性性事不老　中年男性房事养生古今说　和谐的性生活有益健康　人到中年要注意性爱保鲜　中年，性爱的黄金期　中年男性调整性差异　别让烟酒过量剥夺你的“性”福　丈夫要注意妻子发出的性信号　爱护你的前列腺　中年男性如何节欲掌握火候　第六课　重视疾病，预防与治疗一个都不能少　骨病在男性中年期抬头　中年男性小心颈椎病潜伏　腰酸腿痛摧毁身心　肩周炎患者的体育疗法　腰肌劳损要及时治疗　中年易患的内科疾病　中年男性面对高血压的压迫　冠心病人警惕突发猝死　脂肪肝，中年人不可承受之重　中年男性护肾良策　中年男性莫让糖尿病靠近　肥胖，中年发福不是福　中年男性莫把便秘当小病　ED，难以启齿也要说　中年男性应保胃下篇　中年女性的健康养生课

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