

<<玩出健康玩掉疾病>>

图书基本信息

书名：<<玩出健康玩掉疾病>>

13位ISBN编号：9787801943491

10位ISBN编号：780194349X

出版时间：2004-10-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民

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>

<<玩出健康玩掉疾病>>

内容概要

本书首次提出“玩商”新概念，积极倡导“玩学”、“玩家”等新理念。

依次阐述了玩与人生、玩的作用、玩学和玩商的现代科学基础；玩乐治疗心身疾病、玩的心理；儿童之玩促进身心全面发展；节假日之玩和节假日综合征；名人论玩和生活中的玩；游玩、各种特色之游和名山之游；祖国胜景四季游；中国人的“一生必游”；最后饶有兴趣地介绍了从古玩到今的琴、棋、书、画、花、鸟、鱼、虫、宠物、各种集藏、茶酒、猜谜、幽默等，另外还介绍了人们普遍关注的新潮型之玩、优雅型之玩、刺激型之玩、挑战型之玩等时尚。

本书是每位关注玩与健康的读者的良师益友，可以放在枕边细细赏读。

掌握玩的智慧是享受小康时代、构建幸福生活的必修课，请加入到提高“健商”和“玩商”的行列中来吧。

<<玩出健康玩掉疾病>>

作者简介

宋为民，男，1933年9月出生。

1957年毕业于山东大学生物系，后留校任教，1959年升任讲师，1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学。

1982年晋升副教授，1989年任教授，1996年退休。

现任中国时间医学学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老

<<玩出健康玩掉疾病>>

书籍目录

第一章 玩学与玩商 第一节 玩与人生 第二节 玩的作用 第三节 玩学与玩商 第四节 玩学、玩商的现代科学基础 第五节 富裕与玩第二章 做个大玩家 第一节 名人论坛 第二节 玩的新理念 第三节 做个大玩家 第四节 玩的心理第三章 萝卜青菜，各人所爱 第一节 你爱怎么玩 第二节 运动之闲——动玩 第三节 生活中的玩 第四节 玩乐疗心身之疾第四章 节假日与玩 第一节 节假日——大好的“玩机” 第二节 双休日与生物钟“准点” 第三节 节假日综合征 第四节 夜玩第五章 儿童之玩 第一节 玩对儿童全面发展的作用 第二节 儿童玩耍的作用 第三节 儿童之玩的引导 第四节 玩耍与玩具第六章 旅游—离开家门的游玩 第一节 旅游者的动机与心理 第二节 旅游使你成为自己的主人 第三节 旅游者的兴趣与需要 第四节 远离大自然，就是远离健康 第五节 旅游须知第七章 何处望神州—祖国胜景四季游 第一节 春游烟柳繁华也 第二节 夏游山水明媚也 第三节 秋游潇洒风光处 第四节 冬游雪地温暖乡第八章 特色之游……第九章 从古玩到今第十章 时尚、心潮之玩

<<玩出健康玩掉疾病>>

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>