第一图书网, tushu007.com

<<健康的每日忠告>>

图书基本信息

书名：<<健康的每日忠告>>

13位ISBN编号：9787213019357

10位ISBN编号：721301935X

出版时间：1999-10-1

出版时间：浙江人民出版社

作者：庄恩岳

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康的每日忠告>>

内容概要

没有健康的身体，人生的一切都是空的。
健康既是人生之基石，也是百业之末。
没有健康作为人生的保证，什么理想、工作、事业和家庭等，都无从谈起。
因为再好的理想也会化为乌有，再好的工作也是力不从心，再好的机遇也只能擦身而过，再好的家庭也要解体。
因此，我们时时刻刻都要关注自己的健康，在事业与生活的双重压力下，必须明确树立健康的意识，并充分学会在日常生活中自我保健的本领。
心理健康要比肌体健康更为重要。
世界卫生组织曾预言：20世纪是传染病的世界，21世纪却是精神病的世界。
许多人因为心理障碍而英年早逝。
在我们的身边，这种悲剧也常有发生。
本书基本贯穿“乐观、营养、运动、节制”的养生之道，多从身心并养角度来谈论。
书中可能会有不少谬误之处，敬请批语指正。

第一图书网, tushu007.com

<<健康的每日忠告>>

书籍目录

前言第1天 健康是百业之本第2天 不预支明天的烦恼第3天 快乐是健康之源第4天 烦恼是疾病之本第5天 心理健康最重要第6天 善于苦中作乐第7天 莫为纯真而忧愁第8天 感受生活之乐第9天 要善于驱除烦恼第10天 别总想烦心的事情第11天 善于忘记痛苦第12天 不要作茧自缚第13天 心情沮丧有损健康第14天 笑口常开精神好第15天 不良习惯是肥胖的祸首第16天 微笑是健康的良药第17天 不生闲气心舒畅第18天 不可能一点不受委屈第19天 绝望是夺命之剑第20天 拥有乐观 健康常在第21天 合理膳食是健康的关键第22天 随意自适得健康第23天 多疑症会伤害健康第24天 不必要的争吵使人烦心第25天 认错使心理压力减轻第26天 忘记不愉快的事情第27天 豁达是消烦的良方第28天 凡事都憋在心里易得病第29天 适当的运动是健康的保证第30天 心宽、体勤是长寿之道第31天 自私自利损伤身心第32天 人充实 病也少第33天 别整日为病痛忧心忡忡……

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