

<<快乐健康五大法则>>

图书基本信息

书名：<<快乐健康五大法则>>

13位ISBN编号：9787500217039

10位ISBN编号：750021703X

出版时间：2003-9

出版时间：中国盲文出版社

作者：杨凡用编

页数：360

字数：238000

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>

<<快乐健康五大法则>>

内容概要

有什么样的心态，就有什么样的人生。

心态是主观的，不因为宝贵就一定有好心态，也不因为贫穷就一定是坏心态。

好心态有很多特征，诸如要善良、要客观、要豁达、要上进、不要贪心、不要嫉妒、不要强求、不要僵化，也就是“四要”“四不要”。

平衡心态，快乐健康，从这里开始，从阅读本书开始！

<<快乐健康五大法则>>

书籍目录

为何人人争抢“手抄本” 第一大法则：平衡心态 一 养生先养心 身心健康有标准 性格决定心态 病由心生 戒大喜与大悲 生气是健康大敌 发怒的损健康 二 心态要平衡 平衡心态9种方法 消除心态疲劳18种手段 宣泄不良情绪19条天规 抑郁症的自我诊断 三 快乐百年有秘诀 人类寿命潜力 日本人长寿金方 心年轻，人年轻 心宽寿长，心窄命促 好人长寿，恶人短命 贝克博士心态自查题 第二大法则：合理饮食 一 膳食这样合理…… 二 健康在于食品 三 合理膳食秘诀 四 饮食须慎重 五 喝饮料保健康 六 吃水果防疾病 第三大法则：适度运动 一 快乐运动ABC 二 小心运动 三 最佳运动推荐 第四大法则：改善习惯 一 睡眠养生 二 护足养生 三 口腔养生 四 饮酒损大脑 五 吸烟伤身体 六 行为伤害 七 行为处方 八 时令养生 第五大法则：调节性趣 一 爱的神力 二 爱的心理 三 名人养生秘诀

<<快乐健康五大法则>>

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>