

<<非药物养生保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<非药物养生保健一本通>>

13位ISBN编号：9787506439572

10位ISBN编号：7506439573

出版时间：2006-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：王计财主编

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>

## <<非药物养生保健一本通>>

### 内容概要

此书是一本较系统的养生保健常识性书籍。

书中既讲到了思想与情绪心理方面的保健，也讲到了与身体相关的方方面面的养生保健，还讲到了免疫学与传统养生方面的常识及古今中外名人的养生之道。

本书的特色是理论联系实际，有理论、有方法、有举例、有评述，读者看后能知其然更知其所以然，是一本融知识性、实用性、资料性于一体的、通俗易懂的大众化保健防病、强身健体的科学知识普及读本。

本书适合基层医生和热爱生命、关注健康的社会各阶层读者阅读。

<<非药物养生保健一本通>>

书籍目录

开篇絮语——健康对你说第一篇 健康常识 第一节 什么是健康 第二节 心理健康的标准 第三节 浅述亚健康 第四节 中西医学与养生 第五节 人体健康标准第二篇 心理保健常识 第一章 思维、思想与保健 第一节 思维与人生、养生 第二节 潜意识与保健 第三节 冥想与保健 第四节 暗示与保健 第五节 自信与保健 第六节 道德与保健 第二章 情绪与养生保健 第一节 情绪概述 第二节 情绪应激与健康 第三节 情绪与内啡肽 第四节 情绪与内分泌·神经·免疫·皮肤 第五节 情绪与饮食·运动·睡眠 第六节 情绪与情绪诱发病 第七节 不好的情绪是健康的大敌 第八节 了情绪益健康 第九节 笑与静是维系好情绪的根本 第十节 控制情绪,保持心理平衡 第十一节 改善情绪在于性格的自我塑造 第十二节 调整心态、适应社会 第十三节 情绪应激自查第三篇 身体保健常识 第一章 脑的保健养生 第一节 脑的结构与功能 第二节 发挥创造性思维健脑法 第三节 善用脑 第四节 关注右脑保健 第五节 勤用脑 第六节 饮食与脑健康 第七节 运动与脑保健 第八节 老年脑痴呆的预防 第二章 生活方式与保健养生 第一节 生活方式与健康 .....第四篇 趣味养生保健附篇 中外名人养生之道选编尾声：还生命本真——心悟体行参考文献

<<非药物养生保健一本通>>

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>