

<<中年人健康方案>>

图书基本信息

书名：<<中年人健康方案>>

13位ISBN编号：9787537530477

10位ISBN编号：7537530475

出版时间：2005-10

出版时间：河北科学技术出版社

作者：李清亚

页数：293

字数：223000

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>

<<中年人健康方案>>

内容概要

中年人是社会的栋梁、家庭的支柱。
中年阶段是人一生中最辉煌的阶段，同时也是多事之秋时期。
在我国，中年人是压力最大、活得最累的一群人。
所以，广大中年朋友们，该停下来关心一下自己了。
本书介绍了中年人所承受的压力、中年以后的生理变化、坚持体育锻炼的好处与方法、注重心理保健、积极防治常见病、延缓衰老的食疗与药膳等内容。
开启中年人健康之门，平安度过多事之秋。

为了对中年人的身体保健进行科学指导，作者编写了《中年人健康方案》一书。
全书分11章对中年人所承受的压力、中年以后的生理变化、坚持体育锻炼的好处与方法、注重心理保健、积极防治常见病、癌症的预防、延缓衰老的食疗与药膳等内容进行了介绍。
该书注重科学性、实用性，内容丰富、新颖，语言精炼、通俗易懂，是中年人的必备读物。

<<中年人健康方案>>

书籍目录

第一章 多事之秋——中年人压力最大、话得最累 面对重重压力 透支生命——我国中年人体质状况堪忧 英年早逝频繁发生第二章 不再年轻——中牟以后的生理变化 神经系统的变化 生殖系统的变化 呼吸系统的变化 心血管系统的变化 消化系统的变化 能量代谢的变化 内分泌系统的变化 泌尿系统的变化 眼睛的变化 皮肤的变化 骨骼的变化 听觉器官的变化 嗅觉器官的变化第三章 生命在于运动——坚持体育锻炼 中年人体育锻炼好处多 低强度运动更有助于健康 体力劳动不能代替体育锻炼 适合中年人的体育锻炼方法第四章 健康的心理比健康的躯体更重要——注重心理保健 中年人心理特征 中年期的自我心理保健 中年人常见的心理问题 正确对待心理压力 通过心理调节来面对生活中的矛盾 尽快适应新的工作环境 防止心理老化 学会制怒 消除自卑心理 不要嫉妒 纠正不良性格 防止情绪恶化 建立良好的人际关系 协调好家庭关系 保持心情愉快第五章 好的习惯是健康的银行，不好的习惯是健康的监狱——养成良好的生活行为方式 吸烟有害而无益——戒烟 酒是害人的毒药——限酒 坚持饮茶 保证良好睡眠 经常沐浴 适度性生活 加强学习 安全用药第六章 合理营养是身体健康的重要保证——保持营养平衡 各类食物的营养价值 合理膳食 中国居民膳食指南 中年人食谱举例第七章 “中年发福”是健康的大敌——预防和控制肥胖 我国中年人肥胖者明显增多 肥胖对中年人健康危害大 什么是肥胖 怎样判断肥胖 为什么肥胖 如何预防和控制肥胖第八章 特殊时期需要特别关爱——女性应重视更年期保健 什么是更年期 更年期的分期 更年期的范围和期限 更年期保健的特殊性 更年期保健的具体内容 更年期妇女的营养需求，重建生活规律，坚持适当锻炼 保持更年期和谐的性生活第九章 从中年开始就应注重既要延年益寿，又要提高生命质量，如果身体有病是不能达到此目标的——积极防治常见病 冠心病 高血压病 中风 糖尿病 颈椎病 腰椎间盘突出症 便秘 痔疮第十章 远离绝症——人类战胜癌症的根本出路在于预防 癌症的发病与年龄有关——40—50岁是癌症的“警惕年龄” 癌症是可以预防的一类疾病 癌症是一种生活方式疾病 预防癌症15法 癌症早期10大警号第十一章 防老抗衰从中年开始——食疗与药膳延缓衰老效果好

<<中年人健康方案>>

章节摘录

面对竞争，自我加压 人到中年，学有所成，思想日趋成熟，业务能力日渐增强，实际工作的经验比较丰富。

单位、公司、领导、老板要重用，个人也正要实现自己多年的理想，没有机会还得拼命争取，有了机会岂能错过!“此时不搏，更待何时!”冲过了一浪再一浪——前面还有更高的浪尖；翻过了一山又一山，前面还有更高、更光亮的山岭!时间不够用，那就少睡点；体力有点差，再坚持一下；老婆孩子埋怨在一起的时间少，“等忙过这一阵就有时间了。

”他们在搏击，他们在奋斗，他们追求着成功。

中年人，他们在人生竞争的舞台上拼搏尤酣，面对那么多机会，他们不愿放弃；面对那么多竞争对手，他们不愿尝试失败，更不愿意轻易退出任何一场竞赛。

为了实现理想，他们甘愿承受压力。

失业容易再就业难 近年来，我国城镇企业职工失业和下岗人数急剧增加，这已经成为日益突出的社会问题。

国家统计局、劳动部、全国总工会、民政部、卫生部、中国人民银行总行曾联合对全国30个省、市、自治区的71个城市进行过抽样调查，36—55岁的中年人占全部下岗人员的52.6%，中年人在失业人员中占了一半以上。

这就是说，有一部分中年人要承受社会变革的冲击。

中年人再就业困难重重，首先是观念上的障碍，这一代人过去长期生活在计划经济年代，当市场经济浪潮卷来时显得很不适应，对许多问题不理解，又不会主动找饭碗；其次是受年龄、体力、精力、技能的限制，再就业的范围比较窄，可选择的余地较小。

劳动部曾对下岗职工统计，初中及以下文化程度者占71%，高中、中专、技校文化程度者占26.3%，大专以上的占2.7%，也就是说，大多数人只有小学及初中文化程度。

许多地方的有关调查还表明，失业或下岗职工的职业技能水平也比较低。

据河南省对9917名下岗人员抽样调查显示，非技术工人(熟练工)占68.9%，技术工人占17%，而专业技术人员只占7.2%。

职工的技能素质水平是影响职工就业适应性、稳定性和竞争力的重要因素。

其三，下岗女职工居多且再就业难度大。

据全国总工会女工部对11个省、市、自治区的调查，下岗女职工占下岗职工总数的60%以上。

上海市下岗女职工中只具有初中及以下文化程度又无一技之长的人占80%以上。

其四，下岗职工年龄偏大，中年人居多，而目前不少用人单位对招工年龄有严格的限制，许多企业都要求招收年轻人，将中年人拒之门外。

其五，竞争就业的心理承受力低。

<<中年人健康方案>>

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>