

<<中年保健与自我调理>>

图书基本信息

书名：<<中年保健与自我调理>>

13位ISBN编号：9787563428816

10位ISBN编号：756342881X

出版时间：2010-4

出版时间：戴宝柱 延边大学出版社 (2010-04出版)

作者：戴宝柱

页数：347

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>

## <<中年保健与自我调理>>

### 前言

笔者长期致力于健康管理，普及健康知识，但在实际生活中，却发现针对中年保健的书籍不多见。中年人的健康往往被人忽视，人们总是习惯关心弱势人群的健康状况，如老人、儿童、孕妇等。在很多人的印象里，年富力强的中年人仿佛是一个永远健康的群体。

实际上，中年人的健康问题很多。

无论从什么角度讲，都应该有一部较全面的、针对中年的养生读本。

中年人健康虽涉及面很广，但主要是心理调试、饮食养生、性爱保健以及运动养生四个方面，关键是中年人对健康的认识。

为此，笔者将近年来在国内报刊杂志专栏发表的有关中年健康的部分稿件以及在各地做的专题讲座稿，经筛选和必要的修改，并借鉴了国内外有关学者最新研究成果，整理了《中年保健与自我调理》一书。

本书最大的特点是许许多多中年人最关心和难以启齿的问题在这里都可以找到答案。

愿中年朋友，能够忙里偷闲地阅读此书，相信你会爱不释手，并成为你健康的伴侣。

本书在编写过程中，借鉴了国内外有关学者研究的成果，在此表示衷心的感谢！

## <<中年保健与自我调理>>

### 内容概要

《中年保健与自我调理》笔者长期致力于健康管理，普及健康知识，但在实际生活中，却发现针对中年保健的书籍不多见。

中年人的健康往往被人忽视，人们总是习惯关心弱势人群的健康状况，如老人、儿童、孕妇等。

在很多人的印象里，年富力强的中年人仿佛是一个永远健康的群体。

实际上，中年人的健康问题很多。

无论从什么角度讲，都应该有一部较全面的、针对中年的养生读本。

<<中年保健与自我调理>>

书籍目录

养生认知篇人到中年中年防老中年保健的意义不同年龄的生理特点中年期生理功能的改变健康是中年人的资本女性优于男性的生理特点人的三种年龄走出亚健康状态中年人的健康危险因素中年人的生活方式病健康的自我管理健康投资的精髓早衰原因与抗早衰面对中年心理危机中年保健要点中年人自我调适40岁男性易发疾病运动养生篇保护好心血管走出健康运动有助于性爱咀嚼与健康脑的发育与保健梳头与健身读书健脑养心运动项目的特点合理运动保护心脏运动对肺的影响“血管体操”冷水浴反常态健身法捶打健身法脚的运动与健康糖尿病的体育运动伸懒腰助血运摩腹养生简易运动日常健身方法练嘴三法踏石按摩运动不宜运动性血尿运动性猝死性爱养生篇关于性与生殖的调查数据男人不同年龄性心理特征平稳过渡更年期中午性功能的特点性爱与养生性与性健康性感与性欲中年性爱训练锌与男性性功能女性性功能障碍男性性功能障碍性功能区别与性和谐性欲差异的协调性欲宜节不可纵体育锻炼与性功能雌激素与女性健康婚姻与健康长寿亲昵与长寿拥抱瞬间男人应学会吻亲吻的技巧性爱频率与健康点燃男性激情唤起女性的性趣享受性高潮射精技巧性惩罚不可取中年男性“硬度”的保健气味与性爱“性福”不宜性欲下降与疾病男性健康与EDED与心血管药物与EDED的辨别ED的自疗性爱与性快乐男女性爱误区夫妻同行性爱与女性健美女性示爱区女性与雄激素中医论房劳子宫切除与性生活关爱乳房保护睾丸前列腺增生乳腺癌与婚、育、性性交疼痛高糖者性欲低冠心病与性生活丈夫的性秘密性爱保鲜性爱的卫生男子性器官养护心理养生篇中年人应学会休闲学会孤独拥抱孤独驾驭孤独感悟忧乐超越浮躁善处逆境品位挫折学会理解自我学会宽容认同平凡嫉妒是心灵上的肿瘤看得开想得开冷静面对人生学会感受多彩生命成功与失败打扫心房.....饮食养生篇附录篇

## <<中年保健与自我调理>>

### 章节摘录

插图：让心态处于轻松自如之状，有利于人体分泌有益激素，如酶类、乙酰胆碱等，进而使神经系统的功能处在最佳状态，并使机体抵抗力增强。

没有身心高度的和谐统一，人就得不到真正的健康，故增进心理健康，保持心理的平衡尤为重要。舒畅的心理环境，既要靠社会、家庭提供，也要靠每一个人自身调节，因为心情愉快是肉体和精神的最佳养生法。

和谐社会强调人的自身修养、自我完善，塑造健全的人格和良好的意志品质，正视现实，正视自我，正视发展，是实现人的心理健康、心理和谐的源泉。

古时候，有一个叫铁脚道人的，曾在《霞外杂俎》中提到一剂名曰“快活无忧散”的汤药，其药方为“除烦恼，断妄想。

两味等分，研为细末，用清静汤调服。

”不仅如此，他还郑重地建议，服用者必须先辟出一块闲地，或散步庭前，吟风弄月，或赏玩字画，吟咏古诗，必可神清、气爽、心平。

俗话说得好，“笑口常开，青春常驻”。

“气气恼恼爱生病，嘻嘻哈哈活了命”。

当然，每个人的生活都不是一帆风顺的，难免遇上这样或那样的困难、挫折与烦恼，甚至会遇到意想不到的打击和不幸。

但是不要暴怒，不要借酒消愁，不要玩世不恭。

应该在生活中培养乐观的情绪，在人生的旅途上寻找幸福的微笑。

如果斤斤计较一时一事的名利得失，像周瑜那样易气易怒，必然后患无穷。

待人接物要学会宽容，对人处事诚挚友善，于物于事清心寡欲，淡泊超脱。

有了豁达大度的胸襟，有利于取得心理平衡，从而有益于心身健康。

一个微笑，一声问候，甚至一个善意的眼神，都可以感动对方。

不仅可以拉近你和同事的关系，还有利于活跃气氛，增进感情。

让同事迅速记住你的名字，确实可以给自己的职场之路带来便捷。

有时候，人与人之间的沟通可能就在于一些细节。

微笑，有时候的确可以化敌为友，因为你用自己的真诚和善意把对方“打倒”了。

身在职场，要保持健康平和的心态。

一方面要不断进取，时刻注意弥补自己专业知识的不足，还要谦虚好学，宽容理解。

微笑，也是化解矛盾的润滑剂，是人与人之间沟通的桥梁，微笑不仅可以帮助你营造融洽的工作氛围，还可以让你“职场”畅通。

<<中年保健与自我调理>>

编辑推荐

《中年保健与自我调理》是由延边大学出版社出版的。

<<中年保健与自我调理>>

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>