

《中年养生保健指南》

图书基本信息

书名：《中年养生保健指南》

13位ISBN编号：9787562325031

10位ISBN编号：7562325030

出版时间：2006-11

出版社：华南理工大学出版社

作者：张玉亮

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中年养生保健指南》

内容概要

俗话说“人到中年万事忧”。中年是人生最长的时期。中年人承先启后，又是社会的中坚，国家的宝贵财富，但工作责任繁重，在家里上要赡养父母，下要培育子女，集诸多矛盾于一身，生理及心理负担很重。随着年龄的增长，中年人的体质也由盛趋衰，生理机能日益下降，精力逐渐减退。

本书为《中年养生保健指南》第二版，对于如何保持健康心理，营造良好情绪，本书用相当篇幅进行了阐述，以期进一步引起读者对精神保健重要性的认识。

本书融科学性、知识性、实用性为一体，力求语言生动、趣味性强，既使人乐于阅读、便于理解，又宜于操作实施，可使读者利用较少时间，获取丰富的养生保健知识和操作方法。

《中年养生保健指南》

书籍目录

第一章 生理知识篇 1 中年人骨骼有哪些变化 2 中年人消化系统有哪些变化 3 中年人呼吸系统有哪些变化 4 中年人心血管系统有哪些变化 5 中老年人主要感觉器官有哪些变化 6 什么是“亚健康状态” 7 为什么有些中年人经常感到疲劳，如何消除 8 什么是更年期 9 女性如何适应更年期 10 男性如何适应更年期

第二章 休闲养生篇 1 二十四小时内人的生理变化有何特点 2 什么是日常保健最佳时间 3 中年自我保健有哪些方法 4 中年男性保健有哪些禁忌 5 中年女性保健有哪些禁忌 6 如何认识睡眠 7 睡觉姿势与身体健康有何关系 8 睡前需做哪些事 9 为什么晨醒要赖床5分钟 10 睡眠有哪些注意事项 11 如何安眠 12 养生为何要讲“平衡” 13 春季如何养生 14 夏季如何养生 15 秋季养生的原则是什么 16 冬季养生应注意什么 17 为什么说家庭养花好处多 18 钓鱼有哪些乐趣 19 下棋有何好处 20 欣赏音乐为什么能祛病抗衰 21 唱歌也能健身吗 22 读书也能祛病吗

第三章 心理养生篇 1 中年人心理有哪些变化 2 知识分子如何健脑 3 为何中年人要克服种种惰性 4 为什么“大德必得其寿” 5 为何说廉洁能延年 6 为何说笑口常开能祛病延年 7 愉快有哪些价值 8 为什么说“生气是养生之大忌” 9 “生闷气”有哪些危害 10 健全的人如何表达愤怒 11 嫉妒为何会危害健康 12 怎样消除烦恼 13 怎样进行自我心理调节 14 什么是创造之乐与奉献之乐 15 为什么说长期紧张是健康杀手 16 为什么说中年人“心病”最有害 17 为什么肯动脑筋的人长寿 18 中年人的心理保健为何非常重要 19 什么是中年“灰色”心理病 20 中年人为什么也有恋网情结 21 中年人如何防治神经衰弱 22 中年独身女性如何心理调适 23 男人，你如何克服中年危机 24 中年朋友为什么要注意抑郁症躯体化 25 为什么说追求完美是一种强迫症

第四章 运动养生篇 第五章 饮食养生篇 第六章 中年人常见疾病防治篇 第七章 生活禁忌篇

章节摘录

第三章 心理养生篇 1 中年人心理有哪些变化 中年期是人生灿烂辉煌的年代，跨进“四十而不惑”的中年人，心理较成熟，意志力增强，情感较稳定，知识和经验积累都达到相当程度，因此，中年期是人生出成果、创奇迹的最佳年华时期。从心理角度看，中年人的心理经过工作和生活的磨练，比起初出茅庐、涉世不深的青年人来说，显得成熟和稳定，他们有许多心理优势：（1）情绪较稳定，承受能力增强。中年人由于经历了成家和立业的艰难，尤其是经历了生活和工作中的挫折考验，心理上更加成熟，具有强烈的独立意识，已建立起来的条件反射不易受外界因素的破坏，对来自四面八方有益或无益或有害的刺激，一般能正确对待，所以情绪比较稳定，心理承受能力增强，一般能应付不如意的生活和工作。（2）自立自强意识增强，能理智地观察分析问题。中年人已经不依赖父母的指点和外界的指示，更多的是依靠自己独立思考决定自己的行为方向。无论在家庭和事业中，都可独当一面，特别是到了中年后期大都掌握一门专业知识或熟悉了一门技能，自尊、自重、自爱、自立、自强的意识进一步加强，能理智地、冷静地观察分析问题，有自己独到的见解，在对待重大原则问题上能主动排除感情因素，能恰当地处理好各种人际关系和问题。（3）家庭和社会责任感增强。中年是一个大跨度时期，历经“而立”、“不惑”、“知天命”，其责任无论是从社会角度还是从家庭角度来看，都是空前的。在家庭方面，中年男子成为一家之主，要对自己的妻子负责，要对自己的子女负责，要对自己的父母负责，自己承担的家庭权利和义务得到了充分的实现。在社会方面，中年正是脚踏实地干事业的时期，他们要对自己的事业负责，对工作单位负责，对整个国家和民族负责，具有强烈的使命感。这种使命感构成了中年人人格的重要部分，他们勤勤恳恳，兢兢业业，努力进取，甚至不惜为事业献身。（4）自控能力增强，心理趋于平衡。中年人由于知识和经验的积累，一般自控能力比较强，在遇到各种强烈刺激后，能理智地控制自己，驾驭自己的情绪，从而寻求新的心理平衡。同时，中年人的心理承受能力不断提高，在工作遇到挫折、失败或亲人遇到不幸等情况下，一般能承受得了，而不致使自己的神经因受强烈刺激而损伤。与此同时，中年期又是心理负担、心理压力最重的时期。家庭是否安稳，事业是否有成就，都会给中年人心理带来某些特有的心理变化。因此，如何提高心理承受能力，就显得更为重要。中年人尤其是中年知识分子对各种社会环境的变化比较敏感，心理活动也较复杂，精神压力较大。特别是经历一些挫折之后，往往处事过于踌躇，顾虑重重。久而久之，会变得日间忧郁寡言，夜间千思万虑，导致大脑皮层兴奋，抑制功能失调。过度的紧张和疲劳也是中年人群出现的特点。过度紧张造成的疲劳也会反映在生理上甚至会使人产生支持不住的感觉。由生理功能失调与改变而引起的心理烦恼和负担，是中年人又一心理特点。心理学认为，中年人应有积极向上的乐观情绪。只要充分认识自我，接受现实的自我，才会选择适当的目标，寻求良好的方法，既不自卑，又不自傲，充满自信地对待一切。2 知识分子如何健脑脑力活动是脑力劳动者创造劳动价值的基本手段，保持健康的大脑对知识分子来说尤为重要。“脑力”是指大脑神经活动过程的能力，它影响着人的思维、记忆和智能等各种精神活动，并与整个身心健康状态有着密切联系。作为人体的一部分，人进入了中年以后，大脑同样面临着机能的衰退问题。多数人从50岁开始脑细胞逐渐减少，脑重量减轻，出现记忆力减退，反应迟钝等症状。那么，中老年知识分子如何进行大脑保健呢？

《中年养生保健指南》

精彩短评

1、这本书讲养生道理深入浅出，质量不错。

《中年养生保健指南》

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：www.tushu000.com