

# 《现代保健大全科》

## 图书基本信息

书名：《现代保健大全科》

13位ISBN编号：9787543605824

10位ISBN编号：7543605821

出版时间：2006-9

出版社：青岛出版社

作者：薛焕德、管恩聚

页数：360

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](http://www.tushu000.com)

# 《现代保健大全科》

## 内容概要

本书内容包括：健康与保健、健身运动、控制体重、营养、远离风险，确保健康、压力和紧张等章节。

## 书籍目录

第一章 健康与保健一、健康 1. 健康的定义和标准是什么? 2. 心理健康的标准是什么? 3. 自我健康监测 4. 损害我们健康的因素有多少? 5. 如何才能获得健康?二、亚健康 1. 什么是亚健康? 2. 科学认识亚健康 3. 引起亚健康的原因有哪些? 4. 亚健康的危害是什么? 5. 怎样防治亚健康? 6. 亚健康的发生率有多高? 7. 亚健康状态自测三、疾病 1. 你知道什么是疾病吗? 2. 疾病有哪些种类? 3. 引起疾病的原因是什么? 4. 疾病是怎样发生发展的? 5. 人为什么会生病? 6. 对待疾病的正确态度四、衰老 1. 人为什么会衰老? 2. 衰老有哪些迹象? 3. 衰老与疾病有什么关系? 4. 六大法宝, 抗击衰老 5. 人到底能活多久?五、保健 1. 什么是保健? 2. 保健的原则是什么? 3. 保健的目标是什么? 4. 保健方法有哪些?第二章 健身运动第三章 控制体重第四章 营养第五章 远离风险, 确保健康第六章 压力和紧张第七章 性及与性相关的问题第八章 正确利用医疗卫生保健机构第九章 形体外貌健康第十章 老年人保健第十一章 儿童保健第十二章 青春期保健第十三章 女性保健第十四章 男性保健第十五章 旅游保健第十六章 办公室保健第十七章 威胁我们生命的几种疾病第十八章 道路交通意外

# 《现代保健大全科》

## 编辑推荐

人为什么生病?抗衰老是可能的吗?我们从食物中获得哪些营养物质?喝什么样的水对健康有益?怎样保持减肥效果而不反弹?老年人的生活方式要注意什么?青春期有什么样的生理、心理特点?男人有什么样的心理特点? 《现代保健大全科》由中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会副主任委员高思华主审并推荐。本书涉及人民生活保健的各个方面,全方位地介绍了保健的重要性及各种保健知识,希望它能够引领读者走上健康之路,永远拥有宝贵的健康。

# 《现代保健大全科》

## 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](http://www.tushu000.com)