

# 《十招消除亚健康》

## 图书基本信息

书名：《十招消除亚健康》

13位ISBN编号：9787509149324

10位ISBN编号：7509149320

出版时间：2012-4

出版社：人民军医出版社

作者：侯国新 编

页数：184

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)

# 《十招消除亚健康》

## 内容概要

《十招消除亚健康》首先介绍了什么是亚健康，重点介绍了消除亚健康的方法，即改变不良生活习惯、保持体内生物钟稳定、坚持适度体育锻炼、合理营养、平衡膳食、广交朋友、适应社会、减轻压力、提高心理承受能力、到大自然中旅游、提高免疫力等。

# 《十招消除亚健康》

## 作者简介

侯国新，现为柏年（澳洲）集团有限公司总裁（CEO）、上海金柏生物技术有限公司首席执行官、南京自诚科技开发有限公司董事长等职。现任国际药膳食疗学会江苏分会副会长、江苏省保健养生业协会理事兼科普工作委员会副主任委员、南京自然医学会营养食疗分会副主任委员等职。主编《娱乐养老，健康长寿》等著作4部，参编著作10余部。

## 书籍目录

### 1. 认清亚健康

什么是亚健康

长期疲劳

容易感冒

畏寒怕冷

情绪抑郁

睡眠障碍

耳鸣

视力减退

性欲减退

食欲缺乏

便溏

排便困难

临界高血压

血糖偏高

体重超标

单纯性消瘦

个人的生活方式与亚健康有何关系

睡眠质量与亚健康

精神心理因素与亚健康

电污染与亚健康

光污染与亚健康

居室污染与亚健康

噪声与亚健康

过度拥挤与亚健康

封闭环境与亚健康

饮食与亚健康

人际关系与亚健康

### 2. 挑战亚健康第一招——改变不良生活习惯

如何拒绝透支健康的行为

为什么要积极休息

为什么要重视工间休息

为什么要养成良好的作息习惯

### 3. 挑战亚健康第二招——保持体内生物钟稳定

什么是生物钟

如何合理调节生物钟

如何利用生物钟摆脱亚健康

### 4. 挑战亚健康第三招——坚持适度体育锻炼

运动调节亚健康的机制是什么

散步

健身秧歌

做手掌保健操

做脑保健操

做眼保健操

打太极拳

放风筝

坐位锻炼

卧位锻炼  
浴后锻炼  
颈肩锻炼  
分钟锻炼  
足部运动

## 5. 挑战亚健康第四招——合理营养，平衡膳食

如何通过平衡膳食调节亚健康

维生素不可少  
要重视摄取微量元素  
要多吃碱性食物  
多吃点抗疲劳的食物  
进补抗疲劳  
抗疲劳食疗方  
反复感冒食疗方  
畏寒怕冷食疗方  
情绪抑郁食疗方  
睡眠障碍食疗方  
耳鸣食疗方  
视力减退食疗方  
性欲减退食疗方  
食欲缺乏食疗方  
便溏食疗方  
排便困难食疗方  
临界高血压食疗方  
血糖偏高食疗方  
体重超标食疗方  
单纯性消瘦食疗方

## 6. 挑战亚健康第五招——适应社会，广交朋友

适应社会  
面对挫折  
广交朋友有什么好处  
广交朋友可以挑战亚健康

## 7. 挑战亚健康第六招——减轻压力

从容面对压力  
不断调整心态  
不断地自我完善  
挣扎时如何鼓励自己  
辞别烦恼  
把压力维持在最佳程度  
正确面对厌职情绪  
减压请做心理保健操  
减轻心理压力的方法  
在心情不快时积极应对  
在竞争中保持心理健康  
让压力为你效劳  
学会过平静的生活  
减轻压力有什么简易的办法

## 8. 挑战亚健康第七招——提高心理承受能力

怎样应对心理亚健康

## 《十招消除亚健康》

怎样应对快节奏综合征

怎样应对人格障碍

怎样应对焦虑症

怎样应对疑病症

怎样应对强迫症

怎样应对抑郁症

怎样应对恐怖症

亚健康心理与用脑过度有什么关联

如何应对亚健康心理

如何做好精神养生

心理治疗对亚健康者有何作用

行为疗法

森田疗法

音乐疗法

正确对待焦虑

进行放松训练

进行呼吸调节训练

### 9. 挑战亚健康第八招——到大自然中旅游

如何做森林浴

如何做日光浴

如何旅游

### 10. 挑战亚健康第九招——按摩治疗亚健康

按摩是如何调治亚健康的

按摩抗疲劳

按摩对抗脑疲劳

按摩祛除精神紧张性疲劳

按摩祛除视疲劳

看电视疲劳了如何按摩

腰酸背痛如何按摩

熬夜疲劳如何按摩

考试疲劳如何按摩

失眠疲劳如何按摩

祛除疲劳如何进行手穴按压

祛除疲劳如何做足部按摩

### 11. 挑战亚健康第十招——提高机体免疫力

为什么长期熬夜会使机体免疫力下降

如何通过饮食改善免疫力

什么是提高免疫力的“每天六个一”

提高免疫力有什么小窍门

# 《十招消除亚健康》

## 章节摘录

版权页： 不断调整心态 每个人都应该不断地为自己设定新的目标，学会自我加压和调控这种压力。这样，面对工作压力才会有所放矢。才能有行动的积极性，更能达到自我调控的目的。长期精神紧张、忧愁、沮丧、焦虑、压抑、愤怒而又得不到休息和松弛会造成亚健康。在各种工作压力下，难免会产生情绪低落、无精打采的状态，影响自己的工作，因此，需要及时采取措施，使自己始终保持一种积极向上的心态，从而不断为自己倾注活力。人的一生中会有很多愿望、很多理想，会面对各种诱惑，也会在生活的不同阶段对自己有不同的要求。人们会为达到这些愿望执著地追求。不懈地努力。但是随着愿望和需求的不断增高，在内心深处就会产生越来越大的压力。然而愿望和需求可以是无穷的，但是人的生命却是有限的。如果在追求的过程中不懂得释放自己，不懂得该放手时就放手，无疑会因心理压力过大、焦虑情绪过多、给自己肩上担的担子过重，而将自己累坏。影响身心健康。要学习接纳自己的缺点，学习欣赏别人的优点，懂得去接近大自然，给予别人而不是索取等，这些都是在释放自己。不断地自我完善 要不断改正和弥补自身的缺点和不足。达到不断完善自我的目的。从而不断留给自己发展的空间。建立正确的处世之道不仅可以影响到人生的许多方面，而且对于健康也有很大的影响。人的性格可能是难以改变的。但可通过学习来提高修养，在为人处世方面做得更大度、更有爱心，在挫折面前有更强的承受能力。只有这样。才会为亚健康的治理创造好的内部条件。日常生活中，每个人都不会永远一帆风顺，困难和挫折也是生活的一部分，因此要正确地看待生活，对生活要充满信心，要用平和的心情去看待生活中的点点滴滴。即使患有亚健康。也应该正确地看待病情。树立起战胜疾病的信心，要配合医师的治疗。还要对疾病进行自我治疗和调养。另外，要学会生活、学会利用生活的多姿多彩去治疗疾病和调节情绪。当心情不佳时，可以去干一些自己喜欢的事情，如听音乐、散步、洗澡、找朋友倾诉等，这样可以改变情绪。从而达到治疗作用。挣扎时如何鼓励自己 当没有人鼓励你的时候，别忘掉你的最佳支持者就是自己。你最需要的东西，别人通常不会在你最需要的时候给你。请你别把这些视为悲剧，别给它按上喜或悲的标贴，先稳定住自己的心态，不然便会沮丧。有些看上去一直风调雨顺，其实也经历了许多困难的日子。如一位朋友所说，只要你不沮丧，别人便觉得你很顺利了。人在挣扎时。并不需要让人家看到你的底牌。

# 《十招消除亚健康》

## 编辑推荐

《十招消除亚健康》是广大白领及精神状态不佳的人群远离亚健康的指导性读物。



# 《十招消除亚健康》

## 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)