

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<十招消除亚健康>>

内容概要

本书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》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>>

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。

<<十招消除亚健康>>

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

<<十招消除亚健康>>

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

<<十招消除亚健康>>

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

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:<http://www.tushu007.com>