

<<身心处方笺>>

图书基本信息

书名：<<身心处方笺>>

13位ISBN编号：9787532918409

10位ISBN编号：7532918408

出版时间：2002-6-1

出版时间：山东文艺出版社

作者：永井明

译者：曹亚辉,王华伟

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>

<<身心处方笺>>

内容概要

编辑推荐：作者从医生的角度、围绕人们一天中早晨、中午、晚上等不同时间段的工作和生活情况，漫谈了促进医疗保健、保持身心健康的许多话题。

比如对晨练、乘车、上班、午餐、晚餐、饮酒、洗澡、减肥、性生活以及睡眠、失眠等，均作了详尽有趣的评说。

同时，还开设了系列专栏，专门介绍了几十种减轻精神压力、缓解身体疲劳的方法。

本书对于奔波于茫茫人海、喧嚣都市中的各行各业的人们减轻生活重负、祛除心理疾病具有重要参考价值

<<身心处方笺>>

书籍目录

- 一 拥有一个清爽的早晨
- 二 早晨排尿一身轻
- 三 建议你进行有氧运动
- 四 由畅快排便开始一天
- 五 忍耐通勤电车
- 六 工作头，头痛和肩膀酸痛
- 七 午饭时间谈食欲
- 八 午后的睡意
- 九 电脑与健康
- 十 晚饭桌上谈减肥
- 十一 饭后话饮酒
- 十二 洗个澡，放松一下
- 十三 入睡前的性生活
- 十四 关于失眠症

<<身心处方笺>>

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>