

身心处方笺



[身心处方笺_下载链接1](#)

著者:永井明

出版者:山东文艺出版社

出版时间:2002-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532918409

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

作者介绍:

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
- • • • • ([收起](#))

[身心处方笺_下载链接1](#)

标签

日本

现代生活书屋

心理学

健康

人体

评论

建立知识体系时图书馆找的。关于人体工作和健康的常识，科普，觉得不散有组织。虽然是翻译，但还能感受日本人的语气很有特点。

[身心处方笺_下载链接1](#)

书评

[身心处方笺_下载链接1](#)