

# 《亚健康状态综合防治方案/最新肌

## 图书基本信息

书名：《亚健康状态综合防治方案/最新家庭健康生活丛书》

13位ISBN编号：9787507722215

10位ISBN编号：750772221X

出版时间：2004-4

出版社：学苑出版社

作者：胡玉玲

页数：238

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)

## 内容概要

本书对于人体亚健康的概念，以及产生亚健康的基本原因做了深入的介绍，它将影响人体健康的一切亚健康因素及表现——展现在我们面前，其中既有对人体各类亚健康状态的表现和讯号的分析，又有对人体亚健康状态的预防和干预的建议，并提出了一系列防治亚健康的有效措施，尤其可贵的是对于产生亚健康的人体不良生活方式，人们的错误健康观进行了纠正和说明，除此之外对于亚健康引起的人体疲劳、紧张、早衰、失眠、性生活失常等中间状态的调理提出了合理化和科学的建议。本书的特点还在于它对于为了保持人们的健康，究竟应该怎样吃、怎样睡、怎样活、怎样都提出了非常好的建议和非常有效措施。

## 书籍目录

遭遇“亚健康”

——我的身心危机

一、什么是亚健康

1. 亚健康的概念

2. 亚健康的人群分布

3. “亚健康”的十大原因

4. 病前干预是有效措施

二、亚健康的标准及内容

1. 亚健康的确定标准

2. 亚健康的临床特点

三、亚健康状态

1. 什么是亚健康

## 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)