

《在病与非病之间的亚健康》

图书基本信息

书名：《在病与非病之间的亚健康》

13位ISBN编号：9787500820048

10位ISBN编号：7500820046

出版时间：2003-1

出版社：中国工人出版社

作者：杨军

页数：529

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

《在病与非病之间的亚健康》

内容概要

现代生活节奏加快，人们常常因压力而感到身体不适。这种在“病”与“非病”之间的不适感，被科学界称为“亚健康”。处于这种状态下的你，如果适当加以调整，便可恢复健康。反之，这种不值得上医院的小病小灾，久而久之便会导致真正的疾病，有的甚至会酿成致命的疾病。专家们从祖国传统医学出发，针对现代人的生活方式，编写了这本以常见的不适症状及其预防方法为主要内容的《亚健康》，为你提供在家庭 and 任何场所都可以操作的治疗方法。教给你及时观察、发现身体的微小变化，防患于未然。

《在病与非病之间的亚健康》

书籍目录

编者的话

在病与非病之间的亚健康（代序）

概论

1 导致疾病的危险信号

2 给予生命活力的穴位疗法

3 任何场所都可做的体操疗法

4 对意外刺激的承受力

第一章 人的第三种状态

1 治疗方法释义

2 感冒

3 腰痛

4 肠胃病

5 打鼾

6 磨牙

.....

第二章 各种疾病的早期诊断与测试

1 精神紧张

2 胃炎

3 胃及十二指肠溃疡

4 肠炎

5 肠癌

.....

第三章 家庭疗法

.....

第四章 医食同源

.....

附录

.....

《在病与非病之间的亚健康》

编辑推荐

现代生活节奏加快，人们常常因压力而感到身体不适。这种在“病”与“非病”之间的不适感，被科学界称为“亚健康”。处于这种状态下的你，如果适当加以调整，便可恢复健康。反之，这种不值得上医院的小病小灾，久而久之便会导致真正的疾病，有的甚至会酿成致命的疾病。专家们从祖国传统医学出发，针对现代人的生活方式，编写了这本以常见的不适症状及其预防方法为主要内容的《亚健康》，为你提供在家庭 and 任何场所都可以操作的治疗方法。教给你及时观察、发现身体的微小变化，防患于未然。

《在病与非病之间的亚健康》

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