

《走出亚健康》

图书基本信息

书名：《走出亚健康》

13位ISBN编号：9787204065592

10位ISBN编号：720406559X

出版时间：2002-10-1

出版社：内蒙古人民出版社

作者：梁纪文,黄淑芳

页数：505

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

《走出亚健康》

内容概要

《走出亚健康》介绍了一些专家论述的亚健康对生命的威胁的提示。逐一介绍了通过营养保健、运动、改变生活方式、保持心理平衡等方式改变亚健康。

书籍目录

专家提示1：对生命有潜在威胁的亚健康状态

专家提示2：预警亚健康状态的重要信号

专家提示3：构筑健康生命的防卫体系

第一编 营养与保健

1 健康要求你对营养素不再陌生

2 特殊情况下对营养的需要

3 天然药草功效及保健药膳

第二编 运动与保健

1 常规运动是生命活力的重要支撑

2 日常小量随意运动是健身法宝

3 治疗疾病的健身运动

第三编 生活方式与保健

1 中华传统养生之道

2 日常起居习惯对健康的影响

3 现代城市生活中的健康隐患

第四编 心理平衡与保健

1 健康人生的心理路标

2 化解消极心态 保持心理平衡

《走出亚健康》

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