

# 《拒绝亚健康》

## 图书基本信息

书名：《拒绝亚健康》

13位ISBN编号：9787542725813

10位ISBN编号：7542725815

出版时间：2003-11-01

出版社：上海科学普及出版社

作者：吕玫,吕岚

页数：172

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)

# 《拒绝亚健康》

## 内容概要

生活的节奏越来越快，物质的精致程序不断提高，但人们的身体素质却有所下降，病劳和忙碌是两大重要因素，在繁忙的生活中如果自己不能把握一个正确的节奏对身体健康是十分不利的。在这本小册子里面，我们分析了微量营养素对身体的好处，提供了简单易于操作的药膳，推荐了入睡和运动的最佳方案，介绍了健康自测的20个方法，这些知识容易理解，方便操作，我衷心希望的是，在阅读了我们的作品之后，您能够试着在生活中使用它，如果它们对您的健康生活产生了积极的作用，我们将十分欣慰。

## 书籍目录

### 第一章 关于亚健康的自测

一 “亚健康”的主要症状你有吗？

二 健康的10个标准

三 心理健康的指标

四 生殖健康的要素

五 关于疲劳的测试

1 你疲劳吗？

2 过度疲劳的测试

六 关于健康的20个测试

1 舌头

2 味觉

3 嘴唇

4 眼睛

5 鼻子

.....

第二章 影响健康的因素和对策

.....

第三章 体检，主动监测健康

.....

第四章 食补方便有效

.....

第五章 健康生活锦囊妙计

.....

后记

# 《拒绝亚健康》

## 精彩短评

1、活在天朝，本身就是一个奇迹。把握能把握就够了，拿健康和时间去拼生存。

# 《拒绝亚健康》

## 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)