

《健康自测》

图书基本信息

书名：《健康自测》

13位ISBN编号：9787501941636

10位ISBN编号：7501941637

出版时间：2004-1

出版社：轻工业出版社

作者：王伟峰编

页数：358

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

《健康自测》

内容概要

人们越来越关心自己的健康，但什么样的指标才能全面衡量一个人的健康状况呢？国内外医学专家于近年参照智商（IQ）、情商（EQ）的模式，创制了健商（HQ）概念。健高，就是一个人身心处境各方面的综合健康商数。本书以加拿大皇家医学院院士Dr.Wah Jun Tze提出的健商理念为基础，结合中国人的生存实际，以自测题自问自答的简洁明了的形式，编制了一套全面科学地测试健商高低的方法，同时给出怎样提高个人健商的建议。最后，本书设置了一个健商平衡轮，根据受测人的HQ大小来绘制该轮，让自己了解自己的健商轮是否平衡，告诉读者怎样让生命之轮健康运转。

《健康自测》

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