

<<大健康基石>>

图书基本信息

书名：<<大健康基石>>

13位ISBN编号：9787801944924

10位ISBN编号：7801944925

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民

页数：222

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：<http://www.tushu007.com>

<<大健康基石>>

内容概要

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授，他从健、寿、智、乐、美、德的大健康理论出发，运用大量古今中外丰富而翔实的信息，对健壮体质、体健防病、脑健心怡、食养身心、不觅仙方觅睡方、生命在于运动、心静神安、家庭和谐等老百姓关注的日常生活中强健身心的问题，从不同角度、不同层面进行了系统科学而又令人信服的诠释，展现了全新的健体怡心的修炼境界。全书信息丰富实用，涵盖古今中外，贴近生活实践，富于人生哲理，是大众追求身心健康的不可多得的读物，也可作为医疗保健工作者向大众进行健康宣传教育的参考教材。

<<大健康基石>>

书籍目录

第一章 健康体质 第一节 浑然不知的健康 第二节 基础不牢，地动山摇 第三节 测一测你的“身体成本” 第四节 健康三大指数的中国标准 第五节 国人体质测试结果不容乐观第二章 体健防病 第一节 提高健康意识迫在眉睫 第二节 提高生命质量 第三节 我命在我不在天 第四节 高血压之害 第五节 肥胖之害第三章 脑健心怡 第一节 认识自己的大脑 第二节 大脑功能自测 第三节 莫让脑疲劳透支你的生命 第四节 科学用脑与护脑 第五节 慢性脑供血不足第四章 食养身心 第一节 饮食与体质 第二节 膳食模式不要西方化 第三节 饮食原则 第四节 吃法要科学 第五节 体液酸化与疾病 第六节 健康食品，与“垃圾食品”第五章 智觅睡方第六章 生命在于运动第七章 心静神安第八章 健康家庭孕育健康人生

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:<http://www.tushu007.com>