

<<告别亚健康>>

图书基本信息

书名：<<告别亚健康>>

13位ISBN编号：9787802311077

10位ISBN编号：7802311071

出版时间：2006-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：周克振

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>

<<告别亚健康>>

内容概要

亚健康现象已经成为一个普遍的社会问题，有效地控制亚健康是精神文明建设和物质文明建设的需要，是社会发展的需要。

是增强国民体质，保障国民健康的需要。

这是一本从中医学角度介绍亚健康防治知识的普及读物。

宣传科学的健康理念，宣传亚健康知识，宣传中医药对亚健康的防治是本书的宗旨。

让人人保持健康，远离亚健康；让亚健康者恢复健康，告别亚健康是本书的目的。

<<告别亚健康>>

书籍目录

第一章 认识亚健康第一节 健康的十条标准第二节 亚健康的十三大表现第三节 中医的医学模式与亚健康第四节 “治未病”与亚健康第五节 五种人易患亚健康第六节 哪些因素易造成亚健康第七节 亚健康的临床症状第二章 亚健康面面观第一节 亚健康与心理第二节 亚健康与饮食第三节 亚健康与运动第四节 亚健康与劳逸第五节 亚健康与睡眠第六节 亚健康与用药第七节 亚健康与环境第八节 亚健康与肥胖第九节 亚健康与头痛第十节 亚健康与便秘第十一节 亚健康与性第十二节 亚健康与盐第十三节 亚健康与烟第十四节 亚健康与酒第十五节 亚健康与茶第十六节 亚健康与水第三章 亚健康的治理第一节 治疗亚健康的三项原则第二节 判断走出亚健康的两大标志第三节 亚健康的灸治疗法第四节 亚健康的果蔬疗法第五节 亚健康的膏滋疗法第六节 亚健康的药粥疗法第七节 亚健康的药茶疗法第八节 亚健康的药膳疗法第九节 亚健康的药酒疗法第十节 亚健康的可选中药

<<告别亚健康>>

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