

<<疲劳症和过劳死>>

图书基本信息

书名：<<疲劳症和过劳死>>

13位ISBN编号：9787806469545

10位ISBN编号：7806469540

出版时间：2006-2

出版时间：上海文化出版社

作者：奚潘良

页数：156

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>

## <<疲劳症和过劳死>>

### 内容概要

针对现代社会中日渐增多的亚健康现象，作者采集整理古今养生保健方法，并创立了独特的武功体疗法，指导人们在日常生活中如何防御疲劳、修心强体、抗衰延寿、阻击过劳死。

《疲劳症与过劳死》中部分内容曾由中央电视台、上海电台等20多家新闻媒体报导，堪称具有科学性和权威性，对办公一族和中年人群具有一定的实用价值。

## <<疲劳症和过劳死>>

### 作者简介

奚潘良，著名武医健康学专家。  
上海人，大学，国家级社会体育指导员、研究员、教授。  
中华武功体疗学创始人。  
经40余年潜心实践研究，把武技应用于大众保健需求，填补了中华武医史上的空白。  
曾出访20余国讲学，并赴中南海为中央首长进行武功体疗。  
已有专著28部，并获有中国优秀人才奖、中国百名脊梁创业功勋英模称号。  
现任上海社会科学院亚健康研究中心主任等职。

## <<疲劳症和过劳死>>

### 书籍目录

序言 推行健康的精神生活方式尹继佐第一篇 战胜疲劳症第一节 一般性疲劳及其消除法第二节 慢性疲劳综合症表现及应对方法第三节 中年人生理变化剖析第四节 工作不忘御病养生第五节 部位祛疲保康疗法第六节 点穴解乏应用疗法第二篇 阻击过劳死第一节 “过劳死”警钟声声第二节 积极防御远离猝死第三节 莫让细节损害身体第四节 戒除陋习注意养生第五节 强心操导引术抗过劳第六节 推行科学生活方式第三篇 驱走精神压力症第一节 不可忽视的新生代白领多发心理障碍第二节 消除紧张自我放松第三节 建立良好心态第四节 神经衰弱,不妨享受“空气维生素”第五节 巧用心药治心病第六节 移精变气疗法第七节 言语开导疗法第四篇 养生保健常识第一节 易致心患的常见疾病第二节 女性尤防寒气侵第三节 慎防肾亏与腰背劳损第四节 防治白发与脱发症第五节 美容新理念第六节 小小午睡解乏提神第七节 沐出精神浴出健康第八节 科学用膳安身之本第九节 未雨绸缪防癌全新概念测寿第十节 选择最适宜自己的强身法第十一节 科学养生健体第五篇 体能回春操疗效说明动作图解第一式 仙鹤展翅上云霄第二式 苏秦背剑下仙山第三式 彩虹贯日凤还巢第四式 鲤鱼跃水入东海第五式 拧腰望月见吴刚第六式 果老骑驴赴蓬莱后记

## <<疲劳症和过劳死>>

### 编辑推荐

《疲劳症与过劳死》着重于将人们关注的抵御亚健康、“防范疲劳症，阻击过劳死”热点表达出来，简明阐述了各种疲劳症状和过劳死的基本原理和现代医学方法临床验证的机理，内容实在，为人类健康带来了福音。

有助于发扬国粹，可为如何抵疾御病、回复健康起到借鉴作用，是一部指导家庭保康安宁和令人增添活力的著作。

<<疲劳症和过劳死>>

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>