

挑战亚健康



[挑战亚健康 下载链接1](#)

著者:奚潘良

出版者:上海社会科学院出版社

出版时间:2002-12-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787806811283

本书是上海社会科学院的研究才和上海扬子江武功体疗院长期从事武功体疗的专家、医学家从不同视角切入进行合作探索一种尝试。全书系统汇总了近年来国内外克服亚健康现象的各咱理论和实践，力争做到通俗易懂、实用易记，旨在将思维领域的精神修养、心理协调和生理领域的武功体疗、自我保健有机结合在一起。送健康于百性，授其道而益其身。为挑战亚健康，促进人们从身心两个方面更好地激发健康的内在动力，提高生命质量而贡献一份力量

作者介绍:

目录: 序言

第一章 亚健康的特征和成因

第一节 重视亚健康现象

第二节 关注亚健康成因

第二章 预防生理亚健康

第一节 掌握生理平衡

第二节 注意运动方式

第三节 合理滋补身体

第四节 开展武功体疗

第三章 走出心理亚健康

第一节 创造健康新理念

第二节 修身养性平情绪

第三节 武功体疗提精神

第四节 心理康复度危机

后记

• • • • •

([收起](#))

[挑战亚健康_下载链接1](#)

标签

评论

[挑战亚健康_下载链接1](#)

书评

[挑战亚健康_下载链接1](#)