

战胜亚健康健康



[战胜亚健康 下载链接1](#)

著者:吴赛珠 编译

出版者:人民军医出版社

出版时间:2003-1

装帧:平装

isbn:9787801579959

《战胜亚健康:日常生活健康忠告》通俗全面地介绍了亚健康的成因、表现、流行病学等情况，从与人们日常生活密切相关的生活方式、心理因素、使用保健品、中医中药、体质分型、环境污染、移动电话、电脑应用、饮食文化、微量元素等方面对亚健康进行了探讨，重点介绍了通过食疗和药膳、运动疗法、自然疗法、中医中药疗法、心理治疗等战胜亚健康的妙法。《战胜亚健康:日常生活健康忠告》由广东省医学会亚健康学会主任委员、博士生导师吴赛珠教授等主编，权威科学，深入浅出，为大众怎样通过日常生活远离和战胜亚健康提供了健康忠告。亚健康状态和慢性疲劳综合征在都市化快节奏的现代生活中日益受到人们的重视。什么是亚健康？有哪些表现？应当如何面对它？怎样在日常生活中战胜亚健康？

作者介绍:

目录:

[战胜亚健康_下载链接1](#)

标签

评论

[战胜亚健康_下载链接1](#)

书评

[战胜亚健康_下载链接1](#)