

亚健康防治指南



[亚健康防治指南_下载链接1](#)

著者:夏本立

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-8

装帧:简装本

isbn:9787509104408

本书分为三部分：第一部分认识亚健康，主要说明与亚健康有关的概念、发生原因、评

估手段等相关知识；第一部分预防亚健康，重点讲解健康的五大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、科学睡眠；第三部分防治亚健康，针对亚健康状态中最常见的部分身体功能失调或疾病前状态展开讨论，说明其发生原因、表现、危害等，并重点提出预防措施。本书内容新颖实用、通俗易懂，既可作为基层医疗保健机构了卫生人员的参考用书，又可作为广大读者自我保健、养生延年，防治亚健康的参考读物。

作者介绍:

目录:

[亚健康防治指南_下载链接1](#)

标签

医学

评论

[亚健康防治指南_下载链接1](#)

书评

[亚健康防治指南_下载链接1](#)