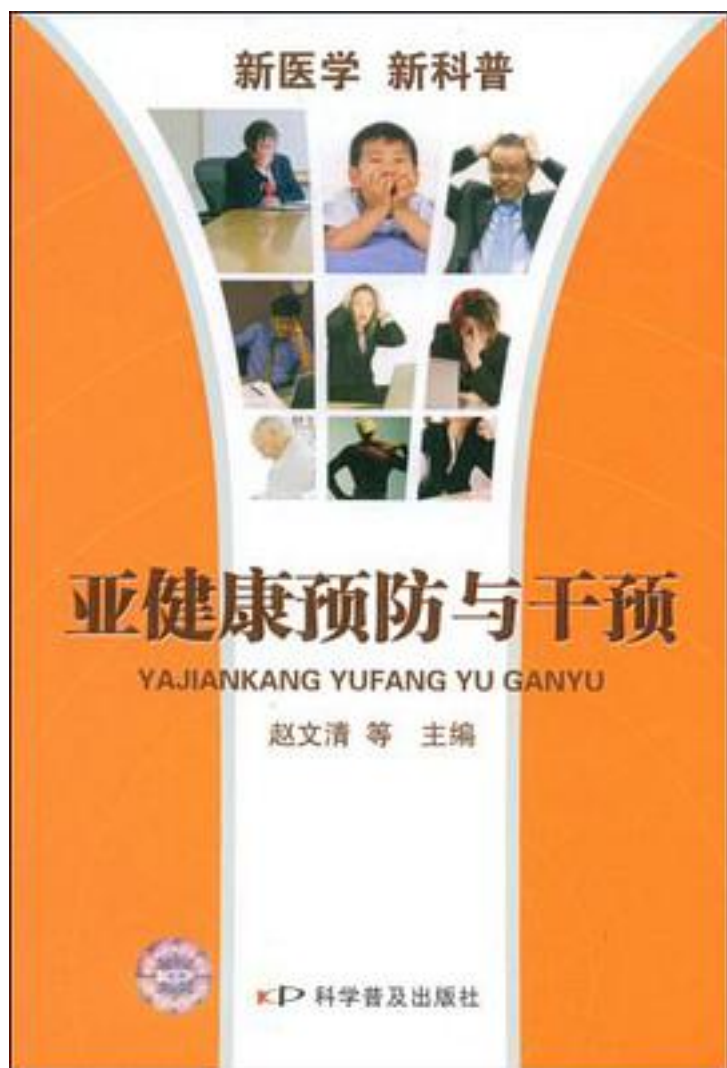


新医学 新科普



[新医学 新科普_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787110069042

《亚健康预防与干预》内容分为三个部分，旨在从医学的角度出发，力求从多角度、多层面、多方位进行编写，重在突出其实用性。第一部分详细介绍了健康的标准及各类人群的保健要点；第二部分详细阐述了亚健康的概念及分类、亚健康的成因及表现，亚健康的自我评估及实验诊断。尤其是我们对亚健康状态的自我评估标准及实验室的诊断，如多媒体显微诊断仪筛查方法结合作者的经验作了详尽的阐述；第三部分主要阐述了亚健康的防治，从合理饮食、运动健身、心理平衡、保健推拿及其他疗法到对亚健康的认识误区和摆脱各种综合征等都作了详尽的叙述。

作者介绍:

目录:

[新医学 新科普_下载链接1](#)

标签

评论

[新医学 新科普_下载链接1](#)

书评

[新医学 新科普_下载链接1](#)