

<<走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787200050202

10位ISBN编号：7200050202

出版时间：2004-01

出版时间：北京出版社

作者：陈家旭 李柳骥

页数：283

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>

## <<走出亚健康>>

### 内容概要

《走出亚健康：享受健康生活》从合理调整饮食、培养良好生活习惯、养心静性、适度锻炼等环节入手，引导广大读者走出亚健康的迷宫。

调查显示，高级知识分子、企业管理者的亚健康发生率高达70%以上，像新闻业、金融业、电信业、广告业、娱乐业等白领云集之处，是亚健康状态人群的“重灾区”。处于亚健康状态的人，就像面临万丈悬崖，如果有人拉一把，他就能回到健康，如果再前进一步，就会坠入疾病的无底深渊。

《走出亚健康：享受健康生活》从合理调整饮食、培养良好生活习惯、养心静性、适度锻炼等环节入手，引导广大读者走出亚健康的迷宫。

<<走出亚健康>>

作者简介

陈家旭，医学博士。

北京中医药大学教授，博士生导师，北京中医药大学学术委员会委员，国家级中医诊断重点学科带头人。

已出版《疲劳综合征调养与护理》等著作10余部。

李柳骥，北京中医药大学硕士研究生，从事中医诊断学研究。

## <<走出亚健康>>

### 书籍目录

上篇 揭秘亚健康幸福生活，健康是基石 健康新概念 你的“机器”运转正常吗？

八大自然健康原则亚健康——既非疾病，也不健康 传统医学中的“亚健康” 亚健康与慢性疲劳综合征 解析亚健康压力——亚健康的“温床” “刨根问底”亚健康 谁是亚健康的受害者？

千里之堤，溃于蚁穴 现代文明，亚健康的发源地？

不良心理——诱发亚健康的重要因素中篇 享受健康生活良好习惯是关键 不良习惯害处多 健康始于好习惯合理饮食是基础 饮食健康小测试 食物多样，谷类为主 饮料之中茶最好 食疗——吃出健康 新世纪吃什么更健康 警惕：酸性食物过量 钙，亚健康者首先要补 铁，亚健康女性不可缺

亚健康高发才的饮食保健适度运动是保障 运动——为健康投资 运动健身的误区 运动应因人而异 健康始于足下 小小跳绳能健身 放风筝，更是放飞健康 智者乐水 森林浴，与自然同呼吸 白领健身操 上班族卧室保健操 办公室健身法 “争分夺秒”来锻炼……

## <<走出亚健康>>

### 媒体关注与评论

书评本书从合理调整饮食、培养良好生活习惯、养心静性、适度锻炼等环节入手，引导广大读者走出亚健康的迷宫。

## <<走出亚健康>>

### 编辑推荐

本书从合理调整饮食、培养良好生活习惯、养心静性、适度锻炼等环节入手，引导广大读者走出亚健康的迷宫。

调查显示，高级知识分子、企业管理者的亚健康发生率高达70%以上，像新闻业、金融业、电信业、广告业、娱乐业等白领云集之处，是亚健康状态人群的“重灾区”。

处于亚健康状态的人，就像面临万丈悬崖，如果有人拉一把，他就能回到健康，如果再前进一步，就会坠入疾病的无底深渊。

本书从合理调整饮食、培养良好生活习惯、养心静性、适度锻炼等环节入手，引导广大读者走出亚健康的迷宫。

<<走出亚健康>>

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>