

<<大健康境界>>

图书基本信息

书名：<<大健康境界>>

13位ISBN编号：9787801949288

10位ISBN编号：7801949285

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民

页数：229

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>

<<大健康境界>>

内容概要

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授，他从健、寿、智、乐、美、德的大健康理念出发，运用大量古今中外丰富而翔实的信息，科学地揭示了美是什么、美的标准、层次以及达到美的途径与方法，充分展示了色彩斑斓的美是陪伴靓丽人生的风景线；剖析了美的盲区、误区以及以丑为美的恶俗现象；同时提供了大量增美、健美、助美、欣赏美，提高生命质量的实用方法。全书信息丰富实用，涵盖古今中外，贴近生活实践，富于人生哲理，是大众追求身心健康的不可多得的读物，也可作为大众和医疗保健工作者健身怡心的教材。

<<大健康境界>>

书籍目录

第一章 美是什么？

第一节 美是一道最靓丽的风景线 第二节 美的价值 第三节 名人论美 第四节 美境：王夫之的“三理”、“六然”、“四看” 第五节 美商 第六节 一生美丽多次 第七节 和谐美：灵动与沉稳 第八节 和谐生美，乐而生美 第二章 胖不美，瘦不美，健才美 第一节 “燕瘦环肥，各尽其妙” 第二节 肥胖已成为全球问题 第三节 美与完好的代谢 第四节 肥胖与疾病 第五节 木桶观减肥 第六节 形体美的误区 第七节 关于形体美的“应知”、“社会” 第三章 仪表美——大健康名片 第一节 计龄养生与美 第二节 美与健 第三节 生理健康——靓丽之本 第四节 排毒增美 第五节 人造美女大赛 第四章 心灵美——美之魂 第一节 爱美之心人皆有之 第二节 科学家的献身之美 第三节 中国妻子的美 第四节 这些美不该丢 第五节 好心情——美的指挥棒 第五章 美的伴侣 第一节 动增美 第二节 会吃才会美——外修不如内补 第三节 睡助美 第六章 美的召唤 第七章 性与美

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>