

<<亚健康保健全书>>

图书基本信息

书名：<<亚健康保健全书>>

13位ISBN编号：9787806416976

10位ISBN编号：7806416978

出版时间：2004-2

出版时间：中原农民出版社

作者：段振离

页数：363

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>

## <<亚健康保健全书>>

### 内容概要

人的一生一般会经历健康—亚健康—疾病—死亡这样几个阶段。据世界卫生组织报道，按新的健康标准，在全球有15%稍多的人是健康人；又有15%稍多的人是病人；剩下60%多的人群牌亚健康状态。

《亚健康保健全书》根据亚健康状态具有双向转化的特点，提出做好亚健康状态下自我保健的重要性，并用通俗的语言介绍常见亚健康状态各种行之有效的保健方法。

提醒大家注意自身微妙的变化，对这些变化通过休闲旅游、运动、饮食、心理调整、药膳等可以解除症状，防止这些变化进一步发展而造成机体不可逆转的器质性损害。

健康是人生至宝，这是大家的共识，愿您在百忙之中读一读这《亚健康保健全书》，将受益匪浅。

## <<亚健康保健全书>>

### 书籍目录

概述 体重超重 血压增高 动脉硬化 脂肪肝 乙型肝炎 表面抗原阳性 血压正常高值 骨质疏松 骨质增生 肩周炎 无症状期“痛风” 慢性疲劳综合征 反复感冒 更年期 糖尿病的“后备役” 良性前列腺增生 老年性痴呆 抑郁 癌症早发现早预防 附：健康标准及保健要点

<<亚健康保健全书>>

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>