

<<在病与非病之间的亚健康>>

图书基本信息

书名：<<在病与非病之间的亚健康>>

13位ISBN编号：9787500820048

10位ISBN编号：7500820046

出版时间：2003-1

出版时间：中国工人出版社

作者：杨军

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>

<<在病与非病之间的亚健康>>

内容概要

现代生活节奏加快，人们常常因压力而感到身体不适。

这种在“病”与“非病”之间的不适感，被科学界称为“亚健康”。

处于这种状态下的你，如果适当加以调整，便可恢复健康。

反之，这种不值得一医院的小病小灾，久而久之便会导致真正的疾病，有的甚至会酿成致命的疾病。

专家们从祖国传统医学出发，针对现代人的生活方式，编写了这本以常见的不适症状及其预防方法为主要内容的《亚健康》，为你提供在家庭和任何场所都可以操作的治疗方法。

教给你及时观察、发现身体的微小变化，防患于未然。

<<在病与非病之间的亚健康>>

书籍目录

编者的话在病与非病之间的亚健康（代序）概论按照专家为您设计的检测标准，对照每天例行的起床、洗脸、排泄、早饭、换衣服、上班、工作、下班后直到回家的程序，给自己的健康状况打分，检测自己是否健康。

导致疾病的危全信号给予生命活力的穴位疗法任何场所都可做的体操疗法对意外刺激的承受力第一章人的第三种状态现代生活节奏加快，人们常常因种种压力而感到身体不适。

这种在“病”与“非病”之间的不适感，被科学界称之为“人的第三种状态”或半健康““半疾病”

。如果稍加调整，采取适当简单的运动，配合民间疗法、饮食疗法、便于使机恢复正常。

反之，任其发展，便会导致真正的生病，怎么知道自己的身体处于什么态呢？

这是每个人所关的心，本章就是给你一把解答这个问题的钥匙。

1 治疗方法释义民间疗法与中工知四诊，八纲辨证2 感冒感冒是由病毒引起的，少数由细菌引起。

在机体抵抗力降低时，病毒和细菌乘虚而入，故可患病。

.....3 腰痛4 肠胃病5 打鼾6 磨牙7 龋齿·牙龈炎·齿槽脓肿8 圆形脱发9 腋臭.....第二章 各种疾病的早期诊断与测试第三章 家庭疗法第四章 医食同源附录表一表二表三

<<在病与非病之间的亚健康>>

编辑推荐

现代生活节奏加快，人们常常因压力而感到身体不适。这种在“病”与“非病”之间的不适感，被科学界称为“亚健康”。处于这种状态下的你，如果适当加以调整，便可恢复健康。反之，这种不值得一医院的小病小灾，久而久之便会导致真正的疾病，有的甚至会酿成致命的疾病。专家们从祖国传统医学出发，针对现代人的生活方式，编写了这本以常见的不适症状及其预防方法为主要内容的《亚健康》，为你提供在家庭和任何场所都可以操作的治疗方法。教给你及时观察、发现身体的微小变化，防患于未然。

<<在病与非病之间的亚健康>>

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>