

<<木桶观养生>>

图书基本信息

书名：<<木桶观养生>>

13位ISBN编号：9787801944016

10位ISBN编号：7801944011

出版时间：2004-9-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民

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>

<<木桶观养生>>

内容概要

本书从习惯的作用、效应入手，提出好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的监狱的口号；针对单因子养生的弊端，提倡木桶思维，系统阐述了木桶观养生的概念和特性，如木桶观与‘鸡尾酒疗法’，木桶观与习惯、性格、健康、健心、膳食、疾病等理念，指出只有要素齐全才能发挥系统的优势，发生叠加、组合的效应；分析了习惯、行为、性格之间的密切关系，阐明多因子相互作用有利于多种常见疾病的防治。

从健身、健心、膳食等角度罗列良好‘木

<<木桶观养生>>

书籍目录

- 第一章 好习惯是健康的银行
- 第二章 良习面面观
- 第三章 木桶观养生 21世纪的健康锦囊
- 第四章 “木桶”面面观
- 第五章 生活商
- 第六章 提高生活商，向习惯要健康
- 第七章 高效能的思维习惯
- 第八章 养生“木桶”范例

<<木桶观养生>>

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>