

<<善待打拼的本钱>>

图书基本信息

书名：<<善待打拼的本钱>>

13位ISBN编号：9787806614938

10位ISBN编号：7806614931

出版时间：2002-6-1

出版时间：上海远东出版社

作者：止戈

页数：227

字数：264000

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>

<<善待打拼的本钱>>

内容概要

据资料显示，我国约有70%的人呈“亚健康”状态，“亚健康”发展的“前景就是疾病，不走在”亚健康“前面，我们的健康就会受到危害。

失去了打拼的本钱——健康，我们的一切都将成为泡影。

本书将提示您如何经过专家的科学指志，选择中医的，物理的，心理的等等适合自己的诊疗”亚健康“的方法，使您的工作更顺利，更有成就，生活更幸福。

<<善待打拼的本钱>>

书籍目录

第一篇 感受篇 健康是什么 认识一下“亚健康” 传统医学中的“亚健康” 第二篇：认知篇 眼花缭乱的“亚健康” 青年须防心肌梗死 忧虑和厌世的抑郁状态 现代人的“心病”：集虑 心绞痛——焦虑症 随压力境况下的性问题 压力程度小测试 心理因素与五官疾病 形形色色的恐怖心理 外表正常心理有“病”的人 花样繁多的电视综合症 计算机旁的“亚健康”状态 “电脑躁狂症” “病从耳入”的家电噪声病 高楼大厦综合征 “空调病”的“亚健康”状态 席梦思腰痛病 防治缺铁 甜食的种种弊病 减肥不当自找麻烦 第三篇：辨察篇 寻究造成“亚健康”的原因 “白领”的“体帖游戏症” 厌倦生活导致的健康危机 嫉妒，也会影响健康 不良睡眠影响身心健康 “亚健康”原因总览 第四篇：诊测篇 第五篇：治疗篇 第六篇：预防篇

<<善待打拼的本钱>>

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>