

<<解读亚健康>>

图书基本信息

书名：<<解读亚健康>>

13位ISBN编号：9787807103967

10位ISBN编号：7807103965

出版时间：2007-2

出版时间：都旭 济南出版社 (2007-02出版)

作者：都旭

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>

## <<解读亚健康>>

### 内容概要

《解读亚健康》以通俗易懂的问答形式，为读者解读亚健康，帮助大家了解如何检测亚健康，掌握亚健康的种类、产生的原因。

针对不同的人群提出了切实可行的亚健康的防治方法，使人们更加重视亚健康，通过积极预防、干预亚健康状态，以降低亚健康发病率，使大家重返健康状态，生活得更加幸福、美满！

## <<解读亚健康>>

### 作者简介

都旭，毕业于山东中医药大学。

现任世界中医药联合会亚健康专业委员会理事，山东中医药学会亚健康专业委员会委员，山东中西医结合学会老年医学专业委员会委员，济南市中医内科专业委员会委员，济南市第四人民医院副主任医师。

从事中医临床工作20余年，擅长亚健康的中医药调治，先后在国家级等医学杂志发表论文数十篇，在国际及国内学术会议上多次获奖。

## <<解读亚健康>>

### 书籍目录

第一章 关于健康 第二章 关于亚健康 第三章 亚健康的成因 第四章 亚健康的表现 第五章 与亚健康有关的一般知识 第六章 青少年亚健康知识 第七章 中医与亚健康 第八章 亚健康检测 第九章 亚健康的心理调治 第十章 亚健康的四季调治 第十一章 与亚健康有关的综合症 第十二章 疲劳与亚健康 第十三章 女性与亚健康 第十四章 男性与亚健康 第十五章 亚健康与疾病的防治 第十六章 防治亚健康的中医药膳 参考文献

## <<解读亚健康>>

### 编辑推荐

《解读亚健康》由济南出版社出版。

## <<解读亚健康>>

### 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>