

<<轻松抗疲劳>>

图书基本信息

书名：<<轻松抗疲劳>>

13位ISBN编号：9787530431047

10位ISBN编号：7530431048

出版时间：2006-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：毛嘉陵

页数：233

字数：246000

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>

## <<轻松抗疲劳>>

### 内容概要

目前，疲劳已经不是一个简单的医学问题，它早已成为了一个严重的社会问题。

本书根据中国人的文化健康生活习惯，特地从中国传统文化宝库中，精选出具有促进人的身心健康作用的静养、室内身心松弛术、自我按摩、中国养生茶道、药膳、药浴、养生音乐、经络太极拳等九大瑰宝，形成第一套多元化组合式的自然健康休闲活动，具有动静结合、生理心理并重、养生休闲并举、生活化、时尚化、流行化等特点，寓养生健身于休闲娱乐活动之中，通过从整体上发挥综合的协同作用，不仅能够让你有效地避免疲劳的产生和促进疲劳的早日康复，而且还能丰富人们的业余生活，提高大家的文化素质，可谓一举数得。

中国人要参与符合自己文化习俗的抗疲劳养生活动。  
无疑，《轻松抗疲劳》这本书是你最适用的入门教材.....

## &lt;&lt;轻松抗疲劳&gt;&gt;

## 书籍目录

抗疲劳聊天室 时尚健康对话1 与“疲劳”亲密接触 时尚健康对话2 疲劳是危害健康的“隐形杀手” 时尚健康对话3 疲劳的四“兄弟” 时尚健康对话4 “疲劳”警告我们什么 时尚健康对话5 全世界流行“疲劳” 时尚健康对话6 你具备“健康意识”吗 时尚健康对话7 “健康的身体”是啥样 时尚健康对话8 你是否患了“慢性疲劳综合征” 时尚健康对话9 哪些人容易患“慢性疲劳综合征” 时尚健康对话10 几种“疲劳”的区别 时尚健康对话11 中医对“疲劳”的认识 时尚健康对话12 “抗疲劳”有助于抗衰老 时尚健康对话13 良好的心态能消除“疲劳” 时尚健康对话14 减压能明显改善“疲劳”状态 时尚健康对话15 合理营养是避免“疲劳”的基本保障 时尚健康对话16 用脑者应尽量避免“大脑疲劳” 时尚健康对话17 你会睡舒服觉吗 时尚健康对话18 静养是消除“疲劳”最简便的方法 时尚健康对话19 健身可使身体更加强壮 时尚健康对话20 文化娱乐能陶冶性情 时尚健康对话21 好习惯带给你健康好身体 时尚健康对话22 神奇的中国传统养生观 时尚健康对话23 轻松“抗疲劳”大行动 抗疲劳活动室 经典健康魔法1 静养 经典健康魔法2 室内身心松弛术 经典健康魔法3 自我按摩 经典健康魔法4 中国养生茶道 经典健康魔法5 药膳 经典健康魔法6 药浴 经典健康魔法7 熏香 经典健康魔法8 养生音乐 经典健康魔法9 经络太极拳

<<轻松抗疲劳>>

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>