

<<黄灯亮起时>>

图书基本信息

书名：<<黄灯亮起时>>

13位ISBN编号：9787534119484

10位ISBN编号：7534119480

出版时间：2004-9

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：何永生

页数：295

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>

## <<黄灯亮起时>>

### 内容概要

你身体乏吗？  
你脱发吗？  
你易感冒吗？  
你常发呆吗？  
你怕交往吗？

也许，你已经——笼上了亚健康的阴云！

据世界卫生组织（WHO）一项全球性的调查表明：全世界真正健康的人占5%，处于疾病的人占20%，而其余75%的人正处于亚健康状态。

2003年12月，中国医师协会会长殷大奎提醒人们：我国目前真正生病的人数占15%，真正健康的人也只占15%，70%的人都处在亚健康状态。

本书通过对亚健康的认真研究与思考，结合相应的工作实践，总结出了战胜亚健康的八大措施：改进生活方式，注重膳食平衡，坚持有氧运动，平衡自我心理，主动适应社会，追求人与自然的和谐统一，重视部位养生，适当中药调理。

围绕这些措施，书中还介绍了很多简单有效、方便实用的方法。

<<黄灯亮起时>>

书籍目录

Part 1 认识亚健康关于亚健康什么叫亚健康亚健康可分几期亚健康的常见表现有哪些亚健康有哪些危害迅速崛起的亚健康研究中医对亚健康的认识西医对亚健康的认识亚健康的成因人体的自然衰老人体生物钟周期的低潮期不良的工作习惯不良的生活习惯不合理的膳食结构不恰当的运动个体的心理素质差异社会的因素现代文明的负面影响自然的因素你在遭遇亚健康吗亚健康已是人类健康的严重问题都市缘何容易遭受亚健康亚健康的队伍很庞大亚健康的判定标准为亚健康打分告别亚健康，关键靠自己请适时参加亚健康体检亚健康体检的意义亚健康体检的项目体重的测量身高的测量血压的测定血脂的测定血糖的测定肿瘤标志物的测定胸部X线检查心电图检查B超检查Part 2 规律生活节奏 养成健康习惯量力而行，把好劳动强度关体力劳动的适宜强度脑力劳动的适宜强度确定合适的工作目标把大任务分成小任务循序渐进地安排学习A型性格要降温过劳死是怎么回事怎样预防过劳死五劳过度皆成伤张弛有道，休息有术.....Part 3 从嘴开始 合理膳食Part 4 有氧运动 持之以恒Part 5 调整心态 平衡心理Part 6 追求人与自然的和谐统一Part 7 部位养生 简便有效Part 8 亚健康的易感人群

<<黄灯亮起时>>

媒体关注与评论

做什么生意最划算 经营自己的身体最划算 这是一部自助健康的佳作 告诉你经营身体的法则 指点你远离亚健康的门径 愿你和你的朋友都拥有一个美丽的人生

<<黄灯亮起时>>

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>