

<<办公族强身疗法>>

图书基本信息

书名：<<办公族强身疗法>>

13位ISBN编号：9787806813607

10位ISBN编号：7806813608

出版时间：2004-1

出版时间：上海社会科学院出版社

作者：奚潘良

页数：201

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>

<<办公族强身疗法>>

内容概要

如何确保人类的健康？

怎样延长人类的寿命？

中华武功体疗学已经积累了丰富的经验，并且在长期的实践中，逐渐形成了独具匠心的理论体系。特别是武功体疗中的养生保健、延年益寿日益受到人们普遍重视，其神奇疗效，往往使海内外人士、学者、医务人员为之惊叹、赞扬和神往，是人类文化宝库中的一颗灿烂奇珠。

面对社会发展的需要，中华武功体疗学科的领头羊奚潘良研究员，综合古今中外亚健康症状的走向，概以科学的分析与验证。

《办公族强身疗法》一书以图释文，可以自我操作和应用可行，起到无师指点，亦能自学仿效的作用

。

<<办公族强身疗法>>

作者简介

奚潘良，特级武功体疗师，国家级社会体育指导员，历任上海扬子江武功体疗院院长及多家高等院校客座教授。

受聘为东洋医学研究所、日本武道馆等顾问和研究员。

师从著名爱国武医专家王子平、海灯法师等老前辈。

多次评为上海市优秀工作者和全国体育先进个人，获突出贡献奖等荣誉称号。

著书立说有《挑战亚健康》等24部。

<<办公族强身疗法>>

书籍目录

序言第一篇 识别亚健康信号第一章 关爱生命 健康胜金第一节 头晕第二节 心慌第三节 头痛第四节 气喘第五节 痰中含血第六节 胸痛第七节 腹痛第八节 疲倦第九节 浮肿第十节 掌心周围发红第十一节 手脚麻木第十二节 高血脂症第十三节 腰背酸痛第十四节 小腿疼痛第十五节 积累性疲劳综合征第十六节 网络综合征第十七节 足拇指关节红肿疼痛第十八节 大便带血第十九节 低热不退第二十节 体检自测正常值第二篇 一点中（点穴）的快捷疗法第一章 武功点穴的由来第一节 点穴抗邪击魔除病的原理第二节 经络对人体的作用第三节 增加机体的防卫能力第四节 对神经系统的功效第五节 对消化系统的影响第六节 对体液代谢的作用第七节 对人体运动系统的效用第二章 常见症状与点穴疗法第一节 感冒第二节 胃痛第三节 眩晕第四节 惊悸第五节 落枕第六节 神经衰弱第七节 性欲减退第八节 近视第九节 咽喉痛第十节 肋肋胀痛第十一节 便秘第十二节 痛经第十三节 遗精第十四节 腹泻（五更泻）第十五节 昏厥第十六节 小便频繁……

<<办公族强身疗法>>

编辑推荐

随着健康社会学的兴起，尤其是帕森斯的贡献，健康的医学定义开始被赋予社会文化的内容。帕森斯认为，健康的定义应当以个人参与复杂社会体系的本质为基础：健康可以解释为已社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当状态。但是，帕森斯的这个解释也有局限性，因为个人参与社会体系的本质，并不是健康定义惟一的标准。随着社会的发展，医学家和人文社会科学对人的概念给予了越来越全面涵义。

<<办公族强身疗法>>

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>