

<<嫡传陈氏太极拳 春秋大刀(1DVD)>>

图书基本信息

书名：<<嫡传陈氏太极拳 春秋大刀(1DVD)>>

13位ISBN编号：9787884302901

10位ISBN编号：788430290X

出版时间：齐鲁电子音像出版社

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>

<<嫡传陈氏太极拳 春秋大刀(1DVD)>>

内容概要

人生中最重要的是什么？

是健康！

因为健康是事业、爱情、幸福和实现人生价值的基础，没有健康，就没有一切。

可是您知道什么是健康的人吗？

亚健康是怎么回事吗？

人为什么会得病？

尤其是那些心身性病产生的原因吗？

每个人应当怎样管理自己的健康？

怎样才能够防患于未然，把疾病消灭在萌芽中呢？

郝万山教授的《健康与人生》，从健康在人生中的重要地位谈起，进而谈到健康的标准、亚健康的表现和危害，心理、情绪对身体健康的影响。

并分析了导致心身性疾病的原因，讲述了调节心理情绪的方法，介绍了促进自我调节机能的原则和要领。

强调预防保健对健康的重要性，提出了“自己的健康自己负责”，“健康掌握在自己手中”，“高明的医生不在医院，而是你自己；灵丹妙药不在药房，而在你身体之内”等基本观点。

讲解深入浅出，案例典型生动，方法实用易学，是自我全面管理身心健康，保护健康，预防疾病的良师益友。

<<嫡传陈氏太极拳 春秋大刀(1DVD)>>

书籍目录

1. 健康和亚健康
2. 心理健康与心身性疾病
3. 心病还须从心医
4. 解放自调机能的方法
5. 鞭策自调机能的方法
6. 生活起居调摄法

<<嫡传陈氏太极拳 春秋大刀(1DVD)>>

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>