

# 《走出亚健康》

## 图书基本信息

书名：《走出亚健康》

13位ISBN编号：9787720406558

10位ISBN编号：7720406559

出版时间：2002-10-1

出版社：内蒙古人民出版社

作者：黄淑芳,梁纪文 主编

页数：505

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《走出亚健康》

## 内容概要

医学家把健康称为人体“第一状态”，把身患疾病称为人体的“第二状态”，“亚健康状态”是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫“第三状态”。据统计，目前全世界有70%以上的人群处在健康与患病之间的亚健康状态。生命和健康犹如盛在木桶里的水，不论哪块木板损毁了，其余的木板再好也不能保证健康生命之水不会倾流出去。

## 书籍目录

专家提示1：对生命有潜在威胁的亚健康状态

专家提示2：预警亚健康状态的重要信号

专家提示3：构筑健康生命的防卫体系

### 第一编 营养与保健

健康要求你对营养素不再陌生

维系生命的维生素

生命中不可或缺的维生素

生命中不可或缺的维生素

重要的抗氧化剂维生素A

作为辅酶的维生素B族

保持精神警觉的维生素B1

给身体提供能量和活力的维生素B2

维持神经系统健康的烟酸

保持情绪稳定的维生素泛酸

维生素B族中最重要的维生素B6

能缓解恶性贫血的维生素B12

提供人体能量的生物素

防止大脑功能衰退的胆碱

预防先天性神经缺陷的叶酸

可以治疗抑郁症的肌醇

用途最为广泛的治疗药维生素C

救助生命的维生素D

延缓衰老的维生素E

能止血的维生素K

对健康有重要贡献的维生素P

我们真的需要合成维生素吗

提供生命能量的矿物质

有必要了解人体所需的矿特

强化骨骼的钙

保障细胞能量的镁

保持体液平衡的钠

.....

架构生命的蛋白质

不可忽视的脂肪、碳水化合物

28种营养素失调的信号

特殊情况下对营养的重要

天然药草功效及保健药膳

补气药

补血药

补阴药

补阳药

其他

### 第二编 运动与保健

常规运动是生命活力的重要支撑

日常小量随意运动是健身法宝

治疗疾病的健身运动

### 第三编 生活方式与保健

# 《走出亚健康》

中华传统养生之道

日常起居习惯对健康的影响

现代城市生活中的健康隐患

第四编 心理平衡与保健

健康人生的心理路标

化解消极心态 保持心理平衡

# 《走出亚健康》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)