

<<现代平衡健身法>>

图书基本信息

书名：<<现代平衡健身法>>

13位ISBN编号：9787508228082

10位ISBN编号：7508228081

出版时间：2004-1

出版时间：金盾出版社

作者：张敦熔

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>

## <<现代平衡健身法>>

### 内容概要

本书由解放军309医院医疗保健专家张敦熔教授编写。

书中简要介绍了健康长寿的新概念及危害健康长寿的现代病，着重阐述了膳食、动静、心理、生理现代四大平衡健身方法。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，是健康长寿的必备读物。

21世纪是人类健康的世纪，人人要树立健康第一、健康为中心、人人为健康、人人自我健身的意识。

## <<现代平衡健身法>>

### 作者简介

张敦熔，1956年毕业于中国医科大学，主任医师，著名结核病专家，309医院专家组成员，享受政府特殊津贴，兼任国际防痨和肺病联合会会员、中国防痨协会理事和顾问、全军结核病防治技术督导组顾问、中国防痨杂志编委。

首创结核病激光疗法、淋巴结核中药疗法，发表论文50多篇，获科技进步奖15项，主编《现代结核病学》、《中华医学百科大辞海》等专著10部，参加编写《现代肺部感染学》等专著7部。

现从事老年保健和卫生科普宣传工作。

## <<现代平衡健身法>>

### 书籍目录

一 健康长寿的新概念 (一) 健康的新概念 (二) 长寿的新概念二 危害健康长寿的现代病 (一) 现代病的概念 (二) 现代病的危害与防治 (三) 现代病的发病因素三 平衡健身法的健身长寿作用 (一) 平衡与失衡的概念 (二) 自然环境平衡与失衡对健康长寿的作用 (三) 社会环境平衡与失衡对健康长寿的作用 (四) 人体内环境平衡与失衡对健康长寿的作用 (五) 人体内环境与自然环境或社会环境平衡和失衡对健康长寿的作用四 膳食平衡五 动静平衡六 心理平衡七 生理平衡八 平衡健身法十大精髓或操作九 平衡健身法的名言与警句

## <<现代平衡健身法>>

### 媒体关注与评论

书评作者将从事医疗保健工作50多年的经验和实践平衡健身法的自身体会，并汲取健康讲座听众的反馈意见，参阅大量的健身保健文献，采用简练、通俗、生动、易懂的语言文字，编写了这本《现代平衡健身法》科普读物，献给读者，敬祝人人健康长寿。

<<现代平衡健身法>>

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>