人体健康力科学提升之道



作者: 吴会东著

出版社:北京:中国中医药出版社

出版日期: 2019.06

总页数: 270

介绍:人体是一个信息控制反馈自组织系统,心身反馈调控是自组织的核心,通过注意力觉知身心内在,可强化处理内部生理病理信息,强化心身反馈调控功能,实现人体系统优化,维护心身健康。这是心、身两大子系统互动整合协同运作的行为过程,因此我们称之为"心身整合"或者"心身协同"。这一原理同时也是传统养生运动的共性本质,科学的阐释了传统养生运动的共性本质,为其发展推广提供了理论支撑。本书的使命就是让每个人掌握维护自我心身健康的根本理论和方法,推进健康医学模式的落地。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14711160.html) 查找全本阅读方式

人体健康力科学提升之道 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14711160.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14711160.html

书名:人体健康力科学提升之道