

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