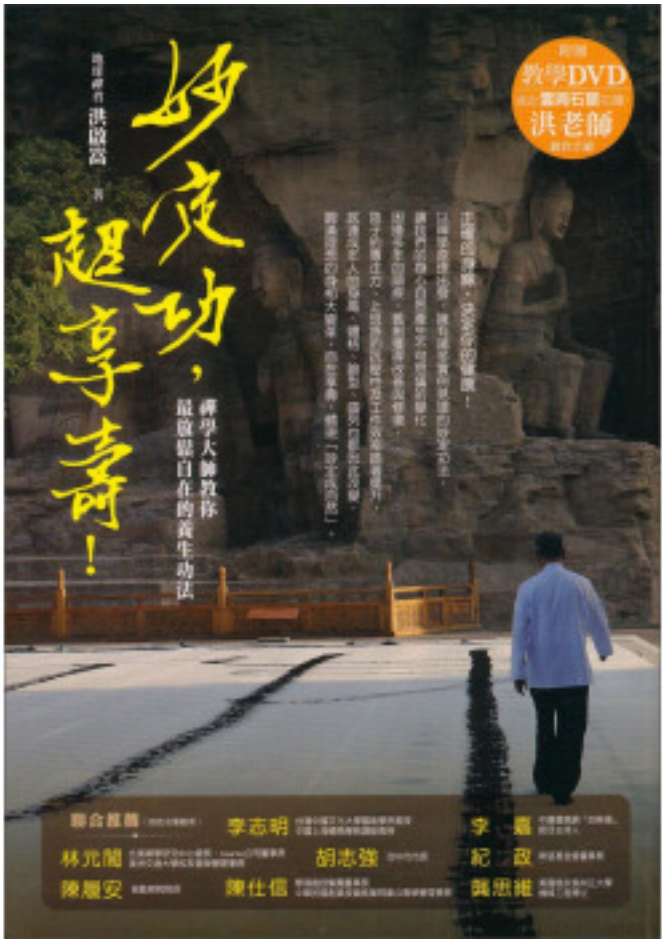


妙定功，超享壽！（附教學DVD）



[妙定功，超享壽！（附教學DVD）_下载链接1](#)

著者:洪啟嵩 著

[妙定功，超享壽！（附教學DVD）_下载链接1](#)

标签

评论

一本不错的养生书。但书的保养陈旧，包装也无着力防护，导致书皮划花，好可惜！

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

1978年世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义、衡量是否健康的十项标准：

- (1)精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2)精神状态正常。没有抑郁，焦虑，恐惧发作等症状。
- (3)善于休息，睡眠良好。
- (4)应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5)能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮，反应敏锐，眼肌轻松，眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- (9)头发有光泽，无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力

健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质，还要有精神。[1]

健康的英文是：Wellness，健康状况/状态的英文是：Health。在一些词典中，“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”。这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰，导致功能下降，生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起）或早亡。

在《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动健康食物 健康食物

效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待。因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当作社会人来对待。对健康的认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

书的内容很好。

真传一张纸，假传成万卷书。越麻烦的却不是最好，简易的往往却效果突出。正如医生开药，对症就是好药，不对症，则人参也是毒药。

内容丰富，慢慢学习，细细研究

这本书太好了，跟着练习有收获。

有效果，要坚持练.....

好，正版

very good very good

有破损，不应该啊。

[妙定功，超享壽！（附教學DVD）_下载链接1](#)

书评

[妙定功，超享壽！（附教學DVD）_下载链接1](#)