

<<走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787117052078

10位ISBN编号：7117052074

出版时间：2003-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：于智敏

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>

## <<走出亚健康>>

### 内容概要

本书是一部关于亚健康及其综合防治的科普性专著。

上篇较全面地介绍了有关健康及亚健康的基本概念和内涵、研究状况、亚健康易患人群分析、影响因素、检测与诊断、处理原则及干预对策等；下篇结合现代医学和中医学知识，具体介绍了躯体性亚健康、心理性亚健康、社交性亚健康的常见病症及其综合调控、防治措施，从生活方式的选择、心理调控、饮食宜忌、药物禁忌、医疗体育及其他调控方式等方面提供了详细的参考。

据世界卫生组织的一项全球性调查表明，真正健康的人仅占5%，患有疾病的人占20%，而75%的人处于亚健康状态，可见亚健康问题的普遍性以及进行亚健康教育的重要性。

这本书可以帮助读者了解亚健康，掌握亚健康的防治原则和基本调控方法；通过多种具体、切实可行的调控方案，为患有相应症状的人提供生活方式和饮食调养的参考，帮助消除无名的苦痛、疲劳和压抑，从而更多地享受健康生活带来的幸福与快乐，实现“走出亚健康，走进新生活”的梦想。

本书内容丰富，通俗易懂，注重实用，可供广大普通人群，尤其是中年人群、白领阶层、老年离退休者、青少年等亚健康易患人群阅读参考，对医疗保健工作者、社会学研究工作者也有一定的参考价值。

<<走出亚健康>>

书籍目录

上篇 了解亚健康,面对新课题 第一章 亚健康的来龙去脉 第一节 关于健康 第二节 关于亚健康 第二章 亚健康研究的基本状况 第一节 亚健康在国外 第二节 亚健康在国内 第三章 亚健康易患人群分析 第一节 中年人群 第二节 青少年群体 第三节 老年退休群体 第四节 白领阶层 第四章 亚健康的起因 第一节 社会因素 第二节 心理因素 第三节 生物因素 第四节 生活因素 第五节 环境因素 第六节 危险因素综合探讨 第五章 亚健康的检测与诊断 第一节 现代医学检测法 第二节 现代中医检测法 第三节 其他检测方法 第四节 诊断标准 第六章 常见亚健康综合征及处理原则和干预对策 第一节 常见的亚健康综合征 第二节 亚健康的处理原则 第三节 亚健康的基本调控方法 第四节 亚健康的综合干预对策 第五节 有关亚健康调控的基本概念 第七章 饮食及药食同源食品调节亚健康 第八章 中医对亚健康的认识 下篇 走出亚健康,走进新生活 第一章 躯体性亚健康的控制 第二章 亚健康心理问题 第三章 轻微精神神经异常 第四章 病态社会心理问题主要参考文献

<<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:<http://www.tushu007.com>