

<<人体亚健康与调适>>

图书基本信息

书名：<<人体亚健康与调适>>

13位ISBN编号：9787117092593

10位ISBN编号：7117092599

出版时间：2007-10

出版时间：张秀花、栗滢波、鲍作臣 人民卫生出版社 (2007-10出版)

作者：张秀花，等 编

页数：223

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>

<<人体亚健康与调适>>

内容概要

《人体亚健康与调适》汲取了众多专家的经验论述，科学系统地向您介绍了有关亚健康的常识、亚健康的饮食调适、运动对亚健康的作用、心理亚健康对人体的危害、滥用药物对人体健康的影响等方面的知识。

《人体亚健康与调适》作为康复专业的必修课教材，介绍了康复医学中最基本的理论，着重阐述了生活中易被忽视而对人体健康又非常重要的问题，同时也可作为其他专业的辅修课程，使更多的学生了解亚健康及其所带来的危害，从而引起读者对亚健康的足够重视，并通过科学的方法调治亚健康，使疾病消失在萌芽之中，从而达到呵护健康、延年益寿的作用。

<<人体亚健康与调适>>

书籍目录

第一章亚健康概述第一节亚健康的定义与范围第二节亚健康的发展及现状第三节亚健康的特征表现与自我测试第四节几种常见疾病的早期诊断与测试第五节亚健康的防治第六节现代科技带来的弊端第二章亚健康的饮食调适第一节人体基本营养物质第二节饮食与亚健康第三节各类食物的营养特点第四节常见亚健康症状的饮食调适第三章亚健康的运动疗法第一节运动对人体的作用第二节运动锻炼的生理原则第三节运动处方的原理及内容第四节不同人群的运动处方第五节运动中常见的异常反应及其处理原则第四章亚健康的心理治疗第一节心理与亚健康第二节心理亚健康形成的影响因素第三节亚健康的心理表现第四节亚健康的心理评估第五节亚健康的心理相关疾病第六节社会生活与心理亚健康第七节心理亚健康在各个年龄阶段的表现特点第八节心理亚健康的预防第九节心理亚健康的治疗第五章传统康复技术调治亚健康第一节针灸治疗亚健康的作用机制第二节针灸治疗亚健康常用的穴位第三节针灸的常用方法第四节亚健康的针灸治疗第五节推拿调治亚健康的作用机制第六节推拿调治亚健康常用的手法第七节亚健康常见症的推拿调治第八节足部按摩调治亚健康

<<人体亚健康与调适>>

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>