

<<亚健康与自我保健>>

图书基本信息

书名：<<亚健康与自我保健>>

13位ISBN编号：9787801219589

10位ISBN编号：7801219589

出版时间：2007-4

出版时间：军事医学科学出版社

作者：陈涛

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>

## <<亚健康与自我保健>>

### 内容概要

“亚健康”是医学领域提出的一个新概念，亦是人们关心健康话题中的热点问题之一。本书就此系统地介绍了亚健康的概念、临床表现、诊断、评估及引起亚健康的相关因素，同时介绍了如何防治亚健康的基本方法。书后还附录了善食指南及临床常用检验正常参考值，可供广大读者方便使用。

## <<亚健康与自我保健>>

### 书籍目录

上篇 亚健康概述 健康新概念 亚健康概念 亚健康与相关因素的关系 亚健康的临床表现 亚健康的诊断 亚健康的评估 亚健康与心脑血管病 亚健康与糖尿病 亚健康与恶性肿瘤 亚健康与骨质疏松 亚健康与妊娠中篇 防治亚健康的基本方法 催眠疗法 系统脱敏法 心理疏导 音乐疗法 家庭理解关怀 社会环境支持 运动健身 膳食调节 其他方法下篇 中医学对亚健康的认识 用中医学观点看亚健康起因 中医症候归类 中医调控方法附录 我国居民膳食指南 等量食物交换份 220种食物的血糖生成指数(GI) 临床常用检验正常参考值

<<亚健康与自我保健>>

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>