

<<亚健康学>>

图书基本信息

书名：<<亚健康学>>

13位ISBN编号：9787802312166

10位ISBN编号：7802312167

出版时间：1970-1

出版时间：7-80231

作者：孙涛

页数：312

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>

## <<亚健康学>>

### 内容概要

《亚健康学》共有九个章节。

第一章重点介绍健康和亚健康的概念、亚健康的分类及界定方法；第二章重点介绍亚健康的流行病学特性，并阐述了不同人群亚健康发生原因及表现特征；第三章在系统介绍未病学的基础上，就未病学与亚健康的关系做了重点介绍；第四章主要从中医学角度全面论述了亚健康状态的发生、发展与辨证及中医在预防与调摄亚健康中的优势；第五章重点介绍了亚健康检测评估的原则、常用技术方法和指标体系；第六章重点介绍了健康管理的概念、理论及亚健康人群的健康管理方法；第七章将疲劳、慢性疲劳、慢性疲劳综合征及亚健康的概念与范

## 书籍目录

第一章 健康与亚健康第一节 健康的概念 一、健康概念的形成与发展二、中医对健康的认识三、健康研究的新进展第二节 亚健康概念的形成与发展一、亚健康概念的提出二、亚健康的分类第三节 亚健康的范畴一、亚健康的定义二、亚健康的范畴第二章 亚健康的流行病学调查第一节 亚健康的流行特点一、区域性亚健康发生率二、亚健康的年龄特征三、亚健康的性别特点四、亚健康发生的职业特征第二节 不同亚健康人群的表现特点及相关因素分析一、不同年龄的亚健康表现特点及相关因素分析二、不同职业的亚健康发生率及相关因素分析第三章 未病学与亚健康第一节 未病学的概念及范畴一、古代中医治“未病”的思想二、现代未病学的形成三、未病学的研究目标和发展方向四、未病学研究的意义和前景第二节 未病学与亚健康一、亚健康状态属于未病学研究的范畴二、未病学对于亚健康的研究与干预具有指导作用 三、亚健康的研究可丰富和发展未病学 第三节 未病学思想指导下的亚健康干预一、未病学针对亚健康状态的干预原则二、未病学思想指导下的亚健康干预第四章 亚健康的中医辨证第一节 中医对亚健康形成机制的认识一、中医的健康观与疾病观二、中医对亚健康形成的认识第二节 亚健康与中医体质学说一、中医体质学说的基本内容二、体质与亚健康第三节 亚健康的中医辨证一、辨证相关概念二、常用中医辨证方法 三、亚健康的常见中医证候类型第四节 中医在预防与调摄亚健康中的优势一、在理论指导方面的优势二、在识别与诊断方面的优势三、在预防、调摄方面的优势四、亚健康的中医诊断与调摄理论有待进一步丰富和发展第五章 亚健康的检测与评估第一节 亚健康检测评估的基本原则和指标体系一、亚健康检测评估的基本原则二、亚健康检测评估的指标体系分类及意义三、健康测评原则第二节 亚健康常用检测技术及应用一、传统的检测技术及应用二、新建立的检测技术及应用第三节 亚健康相关量表评估一、量表的概念二、亚健康的症状表现及量表评估第六章 健康管理及亚健康第一节 健康管理的相关概念与理论一、健康管理的提出与发展二、健康管理的现代概念三、健康管理的原则、分类与实施四、健康管理的相关概念与理论五、健康管理的外延及支撑体系第二节 健康管理的实践模式与核心技术一、健康管理的模式与实施步骤二、健康管理的核心技术第三节 健康管理的主要内涵与目标人群一、健康管理的内涵与实施工程二、健康管理的重点目标人群第四节 健康管理及亚健康一、亚健康状态与慢性非传染性疾病发生二、亚健康人群的健康管理三、亚健康人群管理对降低慢性非传染性疾病风险的积极作用 第七章 亚健康与慢性疲劳综合征第一节 疲劳的概念、分类及慢性疲劳综合征一、疲劳的概念二、疲劳的分类三、慢性疲劳综合征第二节 慢性疲劳综合征的流行病学特征一、发病区域二、发病率三、性别特征四、职业特征五、年龄特征第三节 慢性疲劳综合征的临床特征及实质一、慢性疲劳综合征的临床特征二、关于慢性疲劳综合征的实质第四节 慢性疲劳综合征的诊断与鉴别诊断一、慢性疲劳综合征的诊断标准二、慢性疲劳综合征的综合评定方法三、慢性疲劳综合征的鉴别诊断第五节 现代医学对慢性疲劳综合征发病机理的认识一、慢性疲劳综合征的发病原因及危险因素 二、慢性疲劳综合征患者神经内分泌、免疫等系统的变化三、慢性疲劳综合征的可能发生机理第六节 慢性疲劳综合征的治疗一、西药治疗二、中医药治疗三、非药物治疗第七节 慢性疲劳综合征的预后和转归一、治疗手段对慢性疲劳综合征预后转归的影响二、慢性疲劳综合征自然病程的预后转归情况 第八节 中医对疲劳和慢性疲劳综合征的认识及其治疗一、中医关于疲劳的概念及其发生机理的认识二、慢性疲劳综合征的中医疾病学概念三、慢性疲劳综合征的中医病因病机四、慢性疲劳综合征的常见中医证候及其论治五、文献中报道的治疗疲劳和慢性疲劳综合征的中医药疗法 第九节 亚健康与慢性疲劳综合征的关系第八章 亚健康的综合干预第一节 亚健康综合干预的意义与原则一、亚健康综合干预的意义二、亚健康综合干预的原则第二节 亚健康的综合干预与中医养生学一、中医养生学的基本概念二、中医养生学的特点三、中医养生学在亚健康干预中的重要性第三节 亚健康的综合干预方法和手段 一、健康教育二、心理调适三、饮食调摄四、戒烟限酒五、睡眠调理六、中医辨证调摄七、运动健身八、娱乐保健第九章 亚健康的研究展望一、理论研究状况二、评价技术研究进展三、干预研究的进展四、今后的研究方向 附录附录1 《亚健康中医临床指南》附录2 体液微观筛查技术附录3 疲劳评定相关量表附录4 焦虑自评量表(SAS)附录5 汉密尔顿抑郁量表(HAMD)-17项版本附录6 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI) 附录7 健康状况调查问卷(SF-36) 中英文术语对照主要参考文献



<<亚健康学>>

编辑推荐

《亚健康学》由中国中医药出版社出版。

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>