

<<亚健康防治指南>>

图书基本信息

书名：<<亚健康防治指南>>

13位ISBN编号：9787509104408

10位ISBN编号：7509104408

出版时间：2006-8

出版时间：人民军医出版社

作者：夏本立

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>

<<亚健康防治指南>>

内容概要

本书分为三部分：第一部分认识亚健康，主要说明与亚健康有关的概念、发生原因、评估手段等相关知识；第二部分预防亚健康，重点讲解健康的五大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、科学睡眠；第三部分防治亚健康，针对亚健康状态中最常见的部分身体功能失调或疾病前状态展开讨论，说明其发生原因、表现、危害等，并重点提出预防措施。

本书内容新颖实用、通俗易懂，既可作为基层医疗保健机构了卫生人员的参考用书，又可作为广大读者自我保健、养生延年，防治亚健康的参考读物。

<<亚健康防治指南>>

书籍目录

第一部分 认识亚健康——基础理论篇 第1章 认识亚健康 第一节 21世纪的健康新概念 第二节 亚健康问题的由来 第三节 亚健康的起因 第四节 亚健康与疲劳综合征及其中医分型 第五节 亚健康评估方法 第六节 亚健康的转归和干预第二部分 预防亚健康——五大基石篇 第2章 合理膳食 第一节 现代膳食理念 第二节 专家指导膳食 第三节 膳食知识 第3章 适量运动 第一节 运动理念 第二节 专家指导运动 第三节 运动相关知识点滴 第4章 戒烟限酒 第一节 理智戒烟 第二节 科学限酒 第5章 心理平衡 第一节 细话心理 第二节 心理健康 第三节 保持心理平衡方法多 第6章 科学睡眠 第一节 详解睡眠 第二节 专家指导睡眠 第三节 健康睡眠知识第三部分 防治亚健康——疾病篇 第7章 关注男性 第8章 关注女性 第一节 乳腺增生病 第二节 安全度过更年期 第9章 关注心血管系统 第一节 血压到了临界值您该怎么办 第二节 血液高黏状态危险多 第三节 高脂血症不可掉以轻心 第10章 关注代谢 第一节 血糖增高要注意 第二节 远离骨质疏松 第三节 了解痛风 第11章 肿瘤一定早预防 第一节 肿瘤的概念 第二节 肿瘤的病因 第三节 肿瘤的防治参考文献

<<亚健康防治指南>>

编辑推荐

现代快节奏生活给人类带来的心理压力等新的健康问题——亚健康，正越来越严重地威胁着人类的健康。

据世界卫生组织的调查显示：人群中真正健康的人只占5%，被诊断患病的不足20%，其余75%以上的人群都处在亚健康状态。

你属于亚健康人群么？

如果是，如何才能跻身真正健康的5%的人群么？

看看本书是怎么说的吧！

<<亚健康防治指南>>

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>