第一图书网, tushu007.com

<<军人亚健康防治手册>>

图书基本信息

书名：<<军人亚健康防治手册>>

13位ISBN编号：9787801219367

10位ISBN编号：7801219368

出版时间：2008-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：于泱 编

页数：373

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书内容简明扼要、指导详细、通俗易懂，对掌握亚健康的发生规律、了解克服的对策、提高自我保健能力具有重要的参考意义，是一本可读性、实用性、科学性和操作性较强的科普读物。
本书适合部队广大官兵在自我保健中阅读参考，也可作为有关科研、医务人员了解亚健康新进展的参考资料。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于泱，女，1972年出生。
1995年于锦州医学院毕业后在大连市第五人民医院工作，具有丰富的临床经验。
2000年考入军事医学科学院，攻读硕士学位，2003年毕业，完成论文10余万字，并参与总后卫生部履约局课题，获得好评。
发表论文多篇，专著《部队心理卫生服务工作研究》副主编。
现在广州军区疾病预防控制中心工作。

书籍目录

第一章 健康与亚健康　第一节 认识健康　　一、健康观念的演变　二、健康的具体含义　三、健康的标准　四、健康的四大基石　五、健康的生活方式　六、影响健康的因素　第二节 何谓亚健康　一、亚健康的定义　二、亚健康的状态　三、亚健康与年龄　四、亚健康的范畴　五、亚健康与慢性非传染性疾病　六、亚健康的危害　七、正确对待亚健康　第三节 疲劳——亚健康的典型表现　一、疲劳的种类　二、疲劳发生的原因　三、疲劳产生的机理　四、疲劳表现的特点　五、疲劳的阶段　六、疲劳不同，休息也不同　七、疲劳自测　第四节 亚健康与慢性疲劳综合征　一、定义　二、发病机制　三、临床表现　四、亚健康与慢性疲劳综合征　五、易患人群　六、诊断标准　七、慢性疲劳综合征的危害　第五节 亚健康与过劳死　一、何谓过劳死　二、“累死我了”不是一句玩笑话　三、关注健康，避免过劳死　四、过劳死的危险信号　第六节 亚健康与神经症　一、神经症的定义　二、神经症的特点　三、亚健康与神经症　四、神经病、神经症和精神病的区别　五、神经症自测　第七节 亚健康与心身疾病　一、何谓“心身疾病”　二、心身疾病的特点　三、心身疾病的范围　四、心身疾病相关因素　五、心身疾病≠身心疾病　六、亚健康与心身疾病第二章 关注军人亚健康　第一节 军人亚健康不容忽视……第三章　饮食与健康第四章　运动与健康第五章　睡眠与健康第六章　工作生活保健第七章　心理健康第八章　亚健康与衰老第九章　亚健康与中医第十章　健康自我评估参考文献

编辑推荐

本书是一本实用的科普读物，指导详细，共分十章，包括了：健康及亚健康的基本知识；军人亚健康的成因、表现、诊断和治疗方法；军人营养标准，平衡饮食原则和身体不同状态的饮食调理方法；科学运动处方和训练注意事项及健康保护措施；睡眠生理、失眠的表现，如何提高睡眠质量；不良工作生活方式的危害和保健常识；军人心理健康的标准，常见的心理问题和心理健康的调节方法；衰老原因和应对对策；中医对亚健康的阐释和保健方法；自我身体监测，亚健康诱发因素评估及症状自查。本书通俗易懂，可供广大官兵掌握了解亚健康的规律、克服对策，提高自我保健的能力，也可在自我保健中阅读参考，以及作为科研、医务人员了解亚健康新进展的参考资料。

第一图书网, tushu007.com

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