

<<亚健康防治188问>>

图书基本信息

书名：<<亚健康防治188问>>

13位ISBN编号：9787508233567

10位ISBN编号：7508233565

出版时间：2004-12-01

出版时间：金盾出版社

作者：吴赛珠

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188问>>

### 内容概要

本书以问答形式介绍了亚健康的一般知识，慢性疲劳及其防治，几种特殊的亚健康状态，亚健康的检测，亚健康状态的饮食调理、运动疗法、中医调理、心理调理及保健食品对亚健康人群的作用等内容，资料新颖，文字精炼，通俗易懂，科学实用，适合广大群众、特别是占总人口70%的亚健康状态者阅读。

## <<亚健康防治188问>>

### 书籍目录

#### 一、让你了解亚健康 1. 什么是亚健康？

2. 亚健康是怎样提出的？
3. 亚健康可能的物质基础是什么？
4. 亚健康状态的范畴是什么 5. 亚健康好发于哪些人群？
6. 亚健康的临应酬特点是什么？
7. 什么是身体亚健康？
8. 什么是心理亚健康？
9. 什么是情感亚健康？
10. 什么是思想亚健康？
11. 什么是行为亚健康？
12. 亚健康状态有哪些表现？
13. 中医关于亚健康的表述是什么？
14. 青少年亚健康状态的特点是什么？
15. 中青年亚健康状态的特点是什么？
16. 老年人亚健康状态有什么特点？
17. 误老与亚健康状态的关系是什么？
18. 弱势群体亚健康状态的特点是什么？
19. 什么健康？
20. 世界卫生组织关于健康的标准是什么？
21. 世界卫生组织提出的身心健康新标准是什么？
22. 亚健康状态的原因有哪些？
23. 近年来医疗服务模式有哪些转变？
24. 不同时期人们的保健观念有哪些改变？
25. 怎样阻止亚健康向疾病转化？
26. 保健观念的更新对医疗服务的发展方向有什么影响？
27. 目前亚健康研究还面临哪些问题？
28. 怎样才能更好的挑战亚健康？

#### 二、慢性疲劳与防治 29. 什么是疲劳？

30. 慢性疲劳的原因是什么？
31. 疲劳是一种病吗？
32. 疲劳有哪些类型？
33. 产生疲劳的因素有哪些？
34. 什么是心理疲劳？

#### 如何消除心理疲劳？

.....三、几种特殊的亚健康状态四、亚健康状态的检测五、亚健康状态的饮食调理六、亚健康状态的  
的运动疗法七、亚健康状态的中医调理八、亚健康状态的心理调理九、保健食品对亚健康人群的作用

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>