

健康与养生的智慧

——一个个体体质高发疾病及预防

第一章 绪论

心血管脑等高发疾病起因与现状

体质的概念，个体现状及相关因素分析。

心血管脑疾病与体质与个体的关联

通过本次课程同学们认识自己，识别自己的体质及什么体质高发什么疾病，关注高发疾病的预防及管理，以提升个体的健康水平。

第二章 认识阳虚及阴虚体质，阳虚、阴虚体质普遍存在疾病的预防和治疗。

举例：男性疾病及女性高发疾病的行为干预、常规性治疗的管理，要求学生通过学习，认识阳虚体质、阴虚体质给个体带来的危害，在生活中对周围人群对男性疾病及女性疾病给予简单的健康指导及行为干预。

第三章 认识血瘀体质、气虚体质，两种体质高发疾病及预防。

举例：癌症、心血管疾病、骨关节疾病等。本章节特别介绍癌症的预防，学生通过本章节学习，知道长期慢性疾病治疗的意义、行为干预和心情的重要性，是可以通过有效的预防降低发病率。

第四章 认识痰湿体质、湿热体质，两种体质高发疾病及预防。

举例：糖尿病、高血脂、高血压等。本章节重点介绍常见的三高疾病，“三高”对人类健康的影响，“三高”在家庭及社会应急处理和慢性缓解期的自我管理。

第五章 认识气郁体质、特禀体质，两种体质高发疾病及预防。

举例：长期抑郁对身体的影响，过敏体质发病机理及预防。精神健康是目前威胁人类的大问题，可在生活中却常常被人忽略，通过五个章节贯穿生活常识，比如：为何笑？为何哭？为何吃？为何睡？诠释身体，提升健康及寿命。

版权所有 侵权必究