

<<亚健康的中医调治>>

图书基本信息

书名：<<亚健康的中医调治>>

13位ISBN编号：9787537530521

10位ISBN编号：7537530521

出版时间：2005-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：袁曙光

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>

## <<亚健康的中医调治>>

### 前言

医学水平的提高、医疗技术的发展使得新生儿死亡率大大降低，多种疾病被相继征服，平均寿命不断延长。

然而，生活节奏加快、多方位的压力和竞争引起的过度劳累，尤其是心理疲劳正全面侵袭人类，现代人陷入了健康与疾病的中间状态，即人体活力减退、适应能力下降、生理功能减弱的状态，也就是亚健康状态。

社会文明的进步推动人类追求更高层次的物质、精神生活，环境状态方面的完满，使得当代健康的概念不是“无病”，而已“升级换代”为“身体上、心理上和社会适应方面的完好状况”。

亚健康理论是国际医学界20世纪80年代后期的医学新思维，预防、消除生活方式病是世界卫生组织(WHO)21世纪的一项预防性健康策略。

作为21世纪人类健康的“隐性杀手”和“头号大敌”，亚健康是由长期的超负荷工作和精神压力堆积而成，经年累月，使得人体内分泌紊乱，神经系统失调，免疫功能下降，最终由量变到质变，引发多种身心疾患，如精神萎靡恍惚、焦虑、失眠、工作效率下降、人际关系紧张、偏头痛、高血压、心脏病、消化性溃疡、月经不调、性欲下降等，严重影响人的生活质量。

亚健康问题虽然日趋严重，但并不是不可以预防或转换的。

现代医学研究表明，生活方式与健康关系密切。如能重视亚健康问题，采取科学的态度，及时消除生活中不利于健康的因素，通过营养、保健、身心调理、医学介入，我们可以做到由亚健康状态(第三状态)重返健康状态(第一状态)，而避免陷入疾病状态(第二状态)。

随着人们对更高生活质量的追求日益迫切，近年来国内对亚健康的研究也日益深入，预防医学、保健医学方兴未艾。

在这中间，中医药与现代医学相比，更显现出了独特的优势。

这正是我们编写该书的目的。

中医理论认为，阴阳平衡是健康的基础，在“天人相应”的思想基础上，祖国医学历来强调“不治已病治未病”。

就是在临床前期即进行调理、养生，并提出了一系列的养生理论和方法，引导人们主动地调动人体自身的各种抗病能力，去适应自然，保持精神上 and 身体上的健康。

《亚健康的中医调治》这本书的特点在于：发挥祖国医学在预防、保健医学方面的独特之处，从整体上解释亚健康，帮助处于亚健康状态的人群认识亚健康的成因及临床表现，强调辨证论治，针对亚健康患者给予个体化治疗，用中医药调治的方法，做到未病先防，既病防变，尽快走出亚健康，超越“第三状态”，告别灰色人生。

我们在编写过程中，努力突出中医调治亚健康的特点，体现中医在调治亚健康中的优势。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，还望读者多提宝贵意见。

编者 2004年10月

## <<亚健康的中医调治>>

### 内容概要

医学水平的提高、医疗技术的发展使得新生儿死亡率大大降低，多种疾病被相继征服，平均寿命不断延长。

然而，生活节奏加快、多方位的压力和竞争引起的过度劳累，尤其是心理疲劳正全面侵袭人类，现代人陷入了健康与疾病的中间状态，即人体活力减退、适应能力下降、生理功能减弱的状态，也就是亚健康状态。

社会文明的进步推动人类追求更高层次的物质、精神生活，环境状态方面的完满，使得当代健康的概念不是“无病”，而已“升级换代”为“身体上、心理上和社会适应方面的完好状况”。

亚健康理论是国际医学界20世纪80年代后期的医学新思维，预防、消除生活方式病是世界卫生组织（who）21世纪的一项预防性健康策略。

作为21世纪人类健康的“隐性杀手”和“头号大敌”，亚健康是由长期的超负荷工作和精神压力堆积而成，经年累月，使得人体内分泌紊乱，神经系统失调，免疫功能下降，最终由量变到质变，引发多种身心疾患，如精神萎靡恍惚、焦虑、失眠、工作效率下降、人际关系紧张、偏头痛、高血压、心脏病、消化性溃疡、月经不调、性欲下降等，严重影响人的生活质量。

亚健康问题虽然日趋严重，但并不是不可以预防扣转换的。现代医学研究表明，生活方式

## &lt;&lt;亚健康的中医调治&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 亚健康的基本概念(1) 第一节 健康的标准(2) 第二节 健康与疾病之间的第三种状态——亚健康状态(5) 第三节 健康—亚健康—疾病的关系(11) 第四节 亚健康与慢性疲劳(13)第二章 亚健康的成因(16) 第一节 工作、学习紧张和压力(16) 第二节 不良的饮食生活方式(18) 第三节 环境污染(20) 第四节 精神心理因素(21)第三章 亚健康与中医药(24) 第一节 中医对亚健康的认识(25) 第二节 亚健康的中医病证特征(27) 第三节 中医调治亚健康的优势(30) 第四节 中医心理学与亚健康(36)第四章 亚健康的中医药物调治(39) 第一节 常用的中草药(39) 第二节 常用的中成药(78) 第三节 中医辨证分型调治(110)第五章 亚健康的针灸调治(120) 第一节 针灸调治亚健康的机理和作用(120) 第二节 针灸的常用方法(123) 第三节 治疗亚健康常用的针灸穴位(126) 第四节 亚健康的耳针调治(135) 第五节 亚健康的针灸辨证调治(137)第六章 亚健康的按摩调治(141) 第一节 按摩调治亚健康的作用机理(141) 第二节 按摩常用手法(142) 第三节 治疗亚健康常用的按摩穴位(147) 第四节 亚健康常见症的按摩调治(152) 第五节 亚健康的头部按摩疗法(158) 第六节 亚健康的足部按摩疗法(163)第七章 亚健康的药膳调治(176) 第一节 中医药膳特点(177) 第二节 常用中医药膳(180)第八章 亚健康的运动调治(210) 第一节 运动的原则(211) 第二节 运动的作用(214) 第三节 运动的方式方法(215)第九章 亚健康的中医心理调治(229) 第一节 中医心理学(230) 第二节 中医心理疗法调治亚健康(235)附图 常见足底反射区(241)参考文献(246)

## &lt;&lt;亚健康的中医调治&gt;&gt;

## 章节摘录

头部按摩在亚健康状态的按摩治疗中占有重要地位，对P158治疗和缓解头痛、失眠、耳鸣、健忘、心烦、焦虑、紧张等亚健康症状有明显的治疗效果。

由于头部血管、淋巴、神经都很丰富，肌肉也较薄弱，所以治疗时手法要轻巧、灵活，而不浮浅，并以指腹和掌面的按、揉、摩、压为常用。

这里以杨清山头部按摩手法为主，向大家介绍一般的头部按摩操作。

体位：患者仰卧，施术者坐于患者头前。

按摩手法：以指掌摩法、指掌揉压法、颤动法等为主。

一、指掌摩法 第一式 1. 左手中指的指腹，从病人鼻尖开始向上指摩至鼻根处，再以食、中、环指指腹的前端稍向下按，并逐渐将按力衍化至指腹，沿额部向上摩至前发际。

2. 当左手摩至前额时，右手重复左手操作，如此双手交替指摩，反复3—5次后将摩力放松于发际的上方。

3. 右手拇指的指腹，从左鼻翼开始，沿左鼻背向上指摩，摩至左眼内侧角上方的凹陷处，用指腹前分向下深按，按后将摩力衍化至指腹，再继续向上指摩，最后将摩力放松于额上部。

4. 左手拇指从右鼻翼开始，重复右手操作，双手交替指摩，反复操作3—5次，最后将摩力放松于发际处。

第二式 1. 接上式，双手中指指腹迅速至左右鼻翼，从此开始沿鼻背向上指摩，摩至眼内角上方的凹陷处，用拇指尖向下深压，然后将压力衍化给中指的指腹，再继续向上指摩至眼眉的中部，此时拇指接中指摩力，于此深压，然后将压力衍P159化于各指，沿眉弓向外指摩，最后将摩力放松于颞部。

2. 双手食、中指的指腹，迅速至眼眉内侧端，于此沿眉弓向外指摩，指摩至眼角外侧时，中指由前上向后下做半弧形的指揉，揉后食指迅速接中指力，并于此深按，中指至耳前，环指至耳后，各指均按完后，于原位指揉1~3次，后用力徐徐上提，最后将提力放松于头顶顶部。

如此反复操作1-3次。

第三式 1. 双手拇指的指腹，从左右鼻翼开始，沿鼻背向上指摩，摩至眼内角上方的凹陷处，用指峰向下深按，之后再继续向上指摩至眉内侧端，用力以指峰下压，压后再向外沿眉指摩至眉中部，颞部均用指峰深压片刻，最后将摩力放松于耳前，反复操作3—5遍。

2. 左拇指的指腹，从鼻尖开始，沿鼻背向上指摩，摩至眉间时，食、中、环指的指腹用力下按，按后以拇指的指掌面沿额部向上摩至发际，再用力下按。

此时右拇指迅速至左拇指的上方用力下按，如此双手交替向上按到头顶的正中处，右拇指按在左拇指上，双手用力揉按10秒钟，逐渐将力放松，反复操作3—5遍。

3. 双手2~5指的指腹，迅速从眉间的梢上沿眉弓向外指摩，经侧头部至项外侧的凹陷处，中指在此用力深按10秒钟，逐渐放松于枕部，各指用力分开达侧头部，以医生的深呼吸1次为1次，用力上提，最后将提力放松于头顶顶部，如此反复操作3—5遍。

P160

## <<亚健康的中医调治>>

### 编辑推荐

本书发挥祖国医学在预防、保健医学方面的独特之处，从整体上解释亚健康，帮助处于亚健康状态的人群认识亚健康的成因及临床表现，强调辨证论治，针对亚健康患者给予个体化治疗，用中医药调治的方法，做到未病先防，既病防变，尽快走出亚健康，超越“第三状态”，告别灰色人生。

<<亚健康的中医调治>>

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>