第一图书网, tushu007.com

<<慢性疲劳综合征>>

图书基本信息

书名：<<慢性疲劳综合征>>

13位ISBN编号：9787560838632

10位ISBN编号：7560838634

出版时间：2009-1

出版时间：同济大学

作者：谢英彪

页数：193

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

前言

中年期大致从30～60岁，是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的，是由青年向老年过渡的阶段，也是人生的鼎盛时期。
中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期，另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。
因此，中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。
由于中年人事业繁忙，对自己的身体健康往往有所忽视，甚至无暇顾及，以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断，这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。
中年人担负着工作与家庭的重任，对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。
其实，中年人的生理功能正由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降，心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。
步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病，症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖，因而不易做到早期发现和治疗。
中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位，不得不担负起沉重的担子。
繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。
中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳，但这并不能消除疾病，相反积劳成疾，常常诱发各种疾病的发生。
医学专家认为，中年人要合理增加营养，加强体育锻炼，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，势必耗费较多的蛋白质及各种维生素，若不及时补充营养，身体就会一天天垮下去。
因此，要科学合理地安排一日三餐；荤素搭配，粗细粮搭配，酸碱搭配，多食新鲜蔬菜、水果；每天至少要抽出半小时来锻炼身体，以有氧运动为好，如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。
中年人要改变一切不健康的生活方式，如吸烟酗酒，高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。
此外，减少不必要的应酬，学会张弛有度、有规律地生活。
中年人要学会生活“优选法”，一举多得，事半功倍。
如尽可能地骑车或步行上班；在音乐声中做家务，在娱乐活动中广交朋友，排遣寂寞、烦恼和忧愁，达到身心舒畅。
中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤，保持乐观开朗的情绪。
有了烦恼忧愁，不要闷在心里，可找一二个知己一吐为快，也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、下棋、旅游等乐而忘忧，保持心理平衡，须知，心情愉快是保持健康的第一要素。
很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。
如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。
有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手：便秘》和《防癌抗癌》十个分册，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。
相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。
最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康，家庭幸福，生活快乐，事业有成。
谢英彪　　2008年8月

<<慢性疲劳综合征>>

内容概要

中年人的人生已经过半，慢性疲劳综合征这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。
本书以问答形式介绍了慢性疲劳综合征的基本知识和预防常识，重点介绍了慢性疲劳综合征的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。
本书是一部全面反映慢性疲劳综合征防治新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了。
本书具有科学性、实用性和可读性强的特点，适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

作者简介

谢英彪：1942年生。
现任南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授，主任医师，内科学科带头人。
养生康复中心顾问，南京市名中医，日本本草药膳学院客座教授、香港现代中医进修学院客座教授、南京金陵老年大学兼职教授，南京营养学校教学顾问。
兼任中国科普作家协会

<<慢性疲劳综合征>>

书籍目录

前言一、认清慢性疲劳综合征的危害 1.为什么说疲劳是中年人的健康大敌 2.疲劳是什么 3.何谓体力性疲劳 4.何谓脑力性疲劳 5.消除脑力性疲劳的5种方法 6.中年人为何容易发生心理性疲劳 7.何谓病理性疲劳 8.何谓综合性疲劳 9.如何定义慢性疲劳综合征 10.慢性疲劳综合征患者有哪18种信号 11.慢性疲劳综合征患者的日常表现 12.如何测定自己的疲劳程度 13.慢性疲劳综合征对生殖功能有何影响 14.为什么说心理性疲劳危害大 15.中医是怎样认识慢性疲劳综合征的 16.中医如何给慢性疲劳综合征分型二、慢性疲劳综合征原因知多少 1.生活方式与慢性疲劳综合征有何关系 2.疾病因素与慢性疲劳综合征有何关系 3.病毒感染与慢性疲劳综合征有何关系 4.饮食与慢性疲劳综合征有何关系 5.睡眠质量与慢性疲劳综合征有何关系 6.污染与慢性疲劳综合征有何关系 7.电污染与慢性疲劳综合征有何关系 8.光污染与慢性疲劳综合征有何关系 9.居室污染与慢性疲劳综合征有何关系 10.噪声与慢性疲劳综合征有何关系 11.过度拥挤与慢性疲劳综合征有何关系 12.封闭与慢性疲劳综合征有何关系 13.社会因素与人际关系与慢性疲劳综合征有何关系 14.心理性疲劳与用脑过度有何关系 15.压力号慢性疲劳综合征有何关系 16.女性为何也会患慢性疲劳综合征 17.为什么慢性疲劳综合征者多是工作狂 18.白领为何易患慢性疲劳综合征 19.电脑使用者为何易患慢性疲劳综合征 20.知识分子为何易患慢性疲劳综合征 21.企业家为何易患慢性疲劳综合征 22.影视明星为何易患慢性疲劳综合征 23.新闻从业者为何易患慢性疲劳综合征 24.上夜班者为何易患慢性疲劳综合征 25.下岗失业者为何易患慢性疲劳综合征 26.打工者为何易患慢性疲劳综合征三、症状与诊断 1.慢性疲劳综合征患者有何临床表现 ……四、慢性疲劳综合征与相关病症五、慢性疲劳综合征重在预防六、慢性疲劳综合征的中医药防治七、饮食调养祛疲劳八、起居调理祛疲劳九、慢性疲劳综合征患者动起来十、精神调补祛疲劳

章节摘录

二、慢性疲劳综合征原因知多少　16.女性为何也会患慢性疲劳综合征　女性的疲劳大多与缺铁性贫血有关，贫血的主要原因是月经。
人体每天新陈代谢需铁量为2毫克，而铁的补充仅靠饮食是远远不够的，体内缺铁引起的贫血。
贫血造成的体内供氧不足而感到疲劳。
体内各种激素之间保持着微妙的平衡，从而影响机体的代谢或情感，当因癌症或囊肿全部摘除卵巢时，或者精神紧张、压抑，影响了激素的分泌，就会引起情绪的变化并感到疲劳。
其次，在经期前有头痛、烦躁、疲劳，这是有些女性对黄体酮过敏所致，也可因月经前未充分摄取身体所必需的能量。
此外，由于服用了某些含激素的避孕药，影响了体内原有的激素的平衡而引起的疲劳。
女性中多见便秘，积存在肠内的粪便产生肠毒素，被肠壁吸收后引起疲劳。
人体肠道内有多种细菌，细菌之间存在一种平衡，精神紧张，吃过凉的食物和吃肉过多时，破坏了肠道内细菌间的平衡。
造成菌群失调，使肠内产生毒素而引起了疲劳。
女性因过于劳累还容易导致失眠、红斑狼疮等身体问题。
值得注意的是，肌肉疼痛、甲状腺功能衰退和贫血等疾病都伴有一定程度的身体疲劳。
因此，职业女性有明显疲劳感时，一定要注意休息。
如果这种疲劳感已经长达半年以上，那么就必须到医院接受身体检查。
慢性疲劳综合征的典型表现有软弱无力、缺乏进取心、疲惫、心跳快、头晕等，经常可持续半年以上，工作效率可降低50%，究其原因在于人体长时间自我调整不当、抵抗力下降所致。
专家认为，患者应适当休息，适当服用维生素E、维生素C和β胡萝卜素，减少家庭与工作环境中的有害物质，经常呼吸新鲜空气，多喝水，睡眠充足等。
……

编辑推荐

很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。
如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。
有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。
相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。

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