

<<系统互动健康>>

图书基本信息

书名：<<系统互动健康>>

13位ISBN编号：9787801781765

10位ISBN编号：7801781767

出版时间：2004-10

出版时间：华龄

作者：杨祖六

页数：87

字数：40000

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>

## <<系统互动健康>>

### 内容概要

关爱老年健康是一项庞大的系统工程，需要得到全社会的支持与关心。

根据世界卫生组织（WHO）提出的健康新观念“健康是身体上、精神上和社会适应上的完满状态”，而不仅是没有疾病或虚弱，本书认为老年人真正的健康应包括躯体与精神两方面，倡导不仅人体内八大系统生理功能要互动协调，而且人体与社会环境、自然环境也要互动适应，要实现生理健康与心理健康的统一，以达到人体全方位、整体、全面的健康。

《系统互动健康》理论完全符合WHO提出的健康概念，也符合医学模式的转变（生物医学模式转变为生物、心理、社会医学模式）和中医整体理论，是现代人追求健康、长寿更深层次的要求。

系统互动健康与一般保健的主要区别在于，前者能发挥主观能动性，让老年人遵照世界卫生组织倡导的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”——人体自我保健的这四大基石，来实现人体的全面健康。

那就需要让老年人懂得保健知识，懂得什么是健康生活方式，如何处理好人际关系以适应社会，同时还要积极改善自然环境。

因此，它不仅提出了对健康的要求，更提出了追求健康的渠道与方法，对促进老年自我保健具有指导意义。

只有实现系统互动健康，才能获得真正的、整体的、全面的健康，实现“人活百岁不是梦”的追求。

## 作者简介

杨祖六，男，1936年3月出生，上海市人。  
1961年毕业于上海市第一医学院，长期从事临床、科研与教学工作达40余年。  
曾任煤炭部职业医学研究所副所长，临床部呼吸内科主任医师，首都医科大学教授。  
撰写医学论文30余篇，参编医学专著11部，曾先后赴英国、德国、比利时和澳大利亚等

## <<系统互动健康>>

### 书籍目录

- 一 我国养生保健的发展历程 1 我国养生保健的起源与发展 2 21世纪医学将是自我保健医学二 什么叫系统互动健康？
- 1 系统互动健康是倡导人体全方位保健的健康观 2 倡导系统互动健康的现实意义三 提出系统互动健康的理论依据 1 根据医学发展历程 2 根据医学模式的转变 3 根据世界卫生组织提出的新的健康观念 4 根据中医的整体理论四 人体是一个各系统互动的有机体 1 细胞是生命的基本组成单位 2 微循环与健康 3 人体各系统的互动 4 神经系统统帅各系统 5 中医脏腑学说与阴阳五行的互动五 人体生理与心理的互动 1 心理健康是健康的一半 2 性格与健康 3 心身相契 4 心理因素为什么会致病 5 心身疾病六 人与社会环境的互动七 人与自然环境的互动八 老年人怎样实现“系统互动健康”九 老年人怎样建立健康的生活方式十 享受夕阳美，享受自己的生活

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>