第一图书网, tushu007.com

<<中医药调治亚健康>>

图书基本信息

书名：<<中医药调治亚健康>>

13位ISBN编号：9787802316195

10位ISBN编号：7802316197

出版时间：2009-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：宋俊生，杜元灏，于春泉　主编

页数：299

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

第一图书网, tushu007.com

前言

随着人类医学科技的进步，近年来有关亚健康概念的提出大大提高了人类防治疾病的理念。
所谓亚健康是指处于健康和疾病之间的一种临界状态，又称“次健康”、“病前状态”、“亚临床状态”、“第三状态”或“灰色状态”，是介于健康和疾病之间的连续过程中的一个特殊阶段。
世界卫生组织（WHO）一项全球性调查表明，真正健康的人大约仅占5%左右，而患各种疾病的人约占20%，其余的约75%的人是处于亚健康状态。
亚健康状态既可以向好的方向转化恢复到健康状态，也可以向坏的方向转化而进一步发展为各种疾病。
这是一种从量变到质变的准备阶段。
由此可见，亚健康问题已成为人类健康的主要问题，必须予以重视。
我国卫生部提出的卫生工作方针“防治战略前移，工作重点下沉”即是针对亚健康问题的有效策略。
中医药在亚健康的防治上具有独特的优势。
对于亚健康，早在几千年前中医就有系统而明确的认识。
由于当时的医学水平不可能有很精细的仪器、实验室检查，而主要依赖患者自我感觉的“不适”和医生经验的诊察。
中医“辨证论治”所谓的证，就是患者某种病生理状态，如肾虚证，头晕耳鸣、腰膝酸软、尿频无力、舌淡脉沉，这些很多就是亚健康状态。

第一图书网, tushu007.com

<<中医药调治亚健康>>

内容概要

本书共分三部分，上篇为认识亚健康，主要介绍了人类对健康的认识，人类的灰色状态——亚健康的概念、范畴、成因、常见症状、分类、流行病学特征，以及中医对亚健康的认识、中医体质学与亚健康、中医心理学与亚健康等。
中篇为亚健康的中医调治方法，主要介绍了中医药调治法，包括中药、针灸、拔罐、推拿治疗亚健康的有关知识；中医心理学调治法，包括情志疗法、认知疗法、行为疗法；运动调治法介绍了运动的原则和方式方法、作用，重点介绍了传统的体育运动调治法，如五禽戏、易筋经、太极拳、气功等；饮食调治法，主要介绍了科学饮食的意义，亚健康人群饮食注意，并对保健品的有关知识进行了论述；戒烟戒酒部分主要讨论了烟酒的危害；起居调治法介绍了科学作息、睡眠、劳逸、房帏等有关知识，以及口腔、颜面、头手足保健法、浴身保健法；娱乐调治法介绍了音乐疗法、对弈、书法绘画、垂钓、旅游等的益处。
下篇亚健康与临床，主要介绍了亚健康的自我检测和仪器检测常用方法，重点介绍疲劳性亚健康、心理性亚健康、睡眠性亚健康、疼痛性亚健康、胃肠性亚健康、体质性亚健康和其他性亚健康的中医调治方法。

第一图书网, tushu007.com

<<中医药调治亚健康>>

书籍目录

上篇　认识亚健康　第一章　人类的完美状态——健康　　第一节　健康概念的形成与发展　　一、健康概念的提出　　二、健康概念的内涵　　三、四维立体健康观的相互关系　　第二节　中医学健康观与衡量标准　　一、中医学的健康观　　二、健康的四大基石与八大要素　　三、健康的基本原则　　第二章　人类的灰色状态——亚健康　　第一节　什么是亚健康　　一、亚健康的概念　　二、亚健康的范畴　　三、亚健康的成因　　四、亚健康的常见症状　　五、亚健康的分类　　第二节　亚健康的流行病学特征　　一、国内研究概况　　二、国外研究现状　　第三节　亚健康的转归与预后　　一、潜病态与前病态　　二、亚健康的转归　　三、亚健康与衰老　　四、亚健康与“过劳死”　　第三章　中医与亚健康　　第一节　中医学对亚健康的认识　　一、中医对亚健康病因病机的认识　　二、亚健康中常见的中医证候类型　　三、亚健康的干预原则　　第二节　中医体质学说与亚健康　　一、中医体质学说的形成和发展　　二、中医体质学说与亚健康的关系　　第三节　中医心理学与亚健康　　一、中医心理学的整体观念与理论基础　　二、中医心理学干预亚健康的基本原则中篇　亚健康的中医调治方法　第一章　中医药调治法　　第一节　中药调治法　　一、中药的性能　　二、中药的煎服法　　三、亚健康常用的中药方剂及中成药　　第二节　针灸调治法　　一、人体的经络和腧穴　　二、常用的治疗亚健康的针灸治法　　三、灸法　……　第二章　中医心理调治法　第三章　运动调治法　第四章　饮食调治法　第五章　起居调治法　第六章　娱乐调治法下篇　亚健康与临床　　第一章　亚健康的检测　第二章　亚健康的综合调治参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

到1990年，新增道德健康，以及2000年世界卫生组织又提出的“合理膳食、戒烟、心理健康、克服紧张压力、体育锻炼”的促进健康新准则。
世界卫生组织关于健康概念的定义，是对健康的一种全面而深刻的认识。
与传统的健康观相比，具有如下特征：它指向健康而非疾病；它涉及人类生命的生理、心理、社会和道德四个基本面，突破了医学的界限，呈现出四维立体概念。
它包含了生理健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应性四个方面，只有这四者兼备的人才算是一个健康的人。
其中生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，皮肤有弹性，睡眠良好等，这是人们正常工作和生活的基本保障。
心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应对日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。
良好的社会适应性是指一个人的心理活动和行为能适应当时复杂环境的变化，为他人所理解，为大家所接受，社会适应性的好差归根结底取决于生理和心理的素质状况。
道德健康，即良好的道德修养，是指不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为，从而为人们的幸福安康和社会进步作出贡献。

第一图书网, tushu007.com

<<中医药调治亚健康>>

编辑推荐

《中医药调治亚健康》由中国中医药出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

<<中医药调治亚健康>>

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