

<<保健品与亚健康>>

图书基本信息

书名：<<保健品与亚健康>>

13位ISBN编号：9787802316423

10位ISBN编号：7802316421

出版时间：2009-5

出版时间：中国中医药

作者：郭建生//鲁耀邦

页数：284

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>

## &lt;&lt;保健品与亚健康&gt;&gt;

## 前言

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。

在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。

有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。

为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。

中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。

毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大人民群众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。

然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的。

噪声。

幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。

中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。

当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。

晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。

我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。

中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。

其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。

## <<保健品与亚健康>>

### 内容概要

本书共分为上篇、下篇和附篇三部分。

上篇主要介绍了亚健康与保健品的基本知识，包括保健品与亚健康的概念及其沿革，保健品的研究现状和发展趋势，保健品的市场需求，保健品的主要成分及其作用，保健品的适应范围，保健品的研发思路及方法，保健品的评价。

下篇精选了部分卫生部或国家食品药品监督管理局批准的目前作为保健品使用较多且效果确切的共439种中药保健品，按保健功能分为22类。

每个保健品根据国家食品药品监督管理局公布的数据按批准文号、保健功能、适宜人群、不适宜人群、功效成分/标志性成分含量、主要原料、食用方法及使用量及生产厂家顺序进行编排。

附篇收录了国家已颁布的与保健品有关的法律法规以及主要食物营养成分和临床常用检验正常参考值

。

## &lt;&lt;保健品与亚健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 保健品、亚健康的基本知识 第一章 保健品与亚健康的概念及其沿革 第一节 保健品与亚健康的概念 第二节 保健品与亚健康的历史沿革 第二章 保健品的研究现状和发展趋势 第一节 保健品的研究现状 第二节 保健品的发展趋势 第三节 我国目前保健食品存在的问题和对策 第三章 保健品的市场需求 第一节 国内保健品的市场需求 第二节 国外保健品的市场需求 第四章 保健品的主要成分及其药理作用 第一节 保健食品中常见的有效成分及其药理作用 第二节 保健饮料中常见的有效成分及其药理作用 第三节 保健品的主要功能与主要成分的关系 第五章 保健品的适应范围 第一节 保健品的分类 第二节 保健品的适应范围 第六章 保健品的研发思路及方法 第一节 保健品的研发思路 第二节 保健品的研发体系 第三节 保健食品的安全性和功能学评价方法学 第四节 营养保健食品的工艺学研究 第五节 保健食品中添加剂的使用 第六节 中药化妆品的研发 第七章 保健品的评价 第一节 保健品宣传评价 第二节 保健品效果评价 第三节 我国目前对保健品监管中存在的问题和对策下篇 帕治亚健康的常用保健品 一、清利咽喉类 二、调节免疫类 三、美容类 四、护胃类 五、补血类 六、抗氧化类 七、改善睡眠类 八、调节血脂类 九、调节血糖类 十、调节血压类 十一、调节血脂、血压、血糖类 十二、延缓衰老类 十三、耐缺氧类 十四、抗辐射类 十五、通便类 十六、改善生长发育类 十七、调节肠道菌群类 十八、增加骨密度类 十九、护肝类 二十、补充维生素及矿物质类 二十一、抗疲劳类 二十二、减肥类 二十三、排铅类 二十四、祛痤疮类 附篇 相关法规及参考值 附一：中华人民共和国食品卫生法 附二：保健食品管理办法 附三：保健食品标识规定 附四：保健食品命名规定（试行） 附五：保健食品注册管理办法（试行） 附六：食品广告管理办法 附七：主要食物营养成分表 附八：临床常用检验正常参考值

## <<保健品与亚健康>>

### 章节摘录

上篇 保健品、亚健康的基本知识第一章 保健品与亚健康的概念及其沿革第二节 保健品与亚健康的历史沿革一、保健品的历史沿革（一）国内保健品的历史沿革在我国，保健品的发现和使用可追溯到远古时代，它是人们在寻找食物和药物的过程中逐渐认识和发现的。

《淮南子·修务训》记载：“古者民茹草饮水，采树之实，食羸蚌之肉……。”

说明在当时药食存在同源和混用的情况，迨至夏商周时期，人们逐渐认识到某些食物的预防保健作用，如商代甲骨文中有“疴（小腹病）用鱼”、《周礼·天官冢宰下》有“以五味、五谷、五药养其病”的记载。

但食品与药品经巧妙配伍形成保健品则得益于酿酒技术的发明和应用。

自古以来，拥有健康和延年益寿是人们一直努力追逐的梦想。

尤其是历代帝王将相追求的最大目标。

葡萄酒被古人称之为养生酒，唐太宗李世民不仅十分喜爱饮用，而且还亲自督造。

大臣魏征擅长酿制葡萄酒，李世民曾亲自写诗称赞魏征酿制的葡萄酒“千日醉不醒，十年味不败”。

乾隆当了60年的皇帝，活到89岁，这在中国历史上不能不算是一个奇迹，这与他注重养生是分不开的，而饮用各种长寿药酒，则是他养生保健的主要方法之一。

据《乾隆医案》记载，乾隆帝最爱喝的养生药酒为龟龄酒和松龄太平春酒，前者可祛病、壮阳补肾、养气、健身，而后者则能活血行气、健脾安神。

至唐代以后，随着食疗方和药膳的创制和广泛应用，中药保健品才正式登上历史舞台。

## <<保健品与亚健康>>

### 编辑推荐

《保健品与亚健康》由中国中医药出版社出版。

<<保健品与亚健康>>

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>