

<<新医学 新科普>>

图书基本信息

书名：<<新医学 新科普>>

13位ISBN编号：9787110069042

10位ISBN编号：7110069044

出版时间：2009-1

出版时间：科学普及出版社

作者：赵文清 等主编

页数：216

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

亚健康是20世纪末国际医学界提出的一个新概念，它标志着对疾病的防治策略从治病向预防的一个根本转变。

这一概念由苏联学者H·布赫曼首先提出“第三状态”。

许多学者也发现，随着科学技术的进步和社会信息化的飞速发展，处在激烈竞争中的人们表现出情绪紧张、易怒、心情郁闷、头痛、易疲劳、食欲不振、皮肤干燥等症状，随着生物—心理—社会医学综合取向的新健康观的形成，亚健康的范围扩展到心理学和社会学方面，对亚健康开展包括心理学和社会学在内的多学科研究、筛查、诊断、预防是非常重要的。

近年来由于生活节奏的加快和社会竞争的加剧，亚健康在人群中所占的比例越来越大。

但目前人们对亚健康的了解不够深入，甚至医务人员也感到陌生，再加上一些商家对某些产品的宣传，人们对亚健康的认识存在误区，这可能会失去无病早防，有病早治的机会。

因此，积极开展健康教育，提高全民健康意识，建立健康生活方式，加强预防理念是十分重要的。

相信该书的出版将对打造健康新理念，树立科学健康观，对健康事业的发展和人民群众的身体保健会有较大的促进作用。

本书内容分为三个部分，旨在从医学的角度出发，力求从多角度、多层面、多方位进行编写，重在突出其实用性。

第一部分详细介绍了健康的标准及各类人群的保健要点；第二部分详细阐述了亚健康的概念及分类、亚健康的成因及表现，亚健康的自我评估及实验诊断。

尤其是我们对亚健康状态的自我评估标准及实验室的诊断，如多媒体显微诊断仪筛查方法结合作者的经验作了详尽的阐述；第三部分主要阐述了亚健康的防治，从合理饮食、运动健身、心理平衡、保健推拿及其他疗法到对亚健康的认识误区和摆脱各种综合征等都作了详尽的叙述。

## 内容概要

本书内容分为三个部分，旨在从医学的角度出发，力求从多角度、多层面、多方位进行编写，重在突出其实用性。

第一部分详细介绍了健康的标准及各类人群的保健要点；第二部分详细阐述了亚健康的概念及分类、亚健康的成因及表现，亚健康的自我评估及实验诊断。

尤其是我们对亚健康状态的自我评估标准及实验室的诊断，如多媒体显微诊断仪筛查方法结合作者的经验作了详尽的阐述；第三部分主要阐述了亚健康的防治，从合理饮食、运动健身、心理平衡、保健推拿及其他疗法到对亚健康的认识误区和摆脱各种综合征等都作了详尽的叙述。

本书编写目的是让读者在自己家里就能比较全面地了解自己的健康状态，并能进行有效的自我保健和预防。

本书可供中医医务工作者和社会各阶层人士学习和参考。

## 书籍目录

第一章 健康 第一节 健康的概念及回顾 第二节 健康的衡量标准 第三节 健康的生活方式  
第四节 健康的相关行为 第五节 健康教育 第六节 健康保健要点第二章 亚健康 第一节 亚  
健康研究回顾 第二节 亚健康的定义 第三节 亚健康的分类 第四节 各年龄阶层亚健康 第五  
节 孕妇亚健康 第六节 弱势群体亚健康 第七节 性亚健康 第八节 眼睛亚健康 第九节 亚  
健康的成因 第十节 亚健康的表现第三章 亚健康的研究现状第四章 亚健康的诊断 第一节 亚  
健康的诊断研究现状 第二节 亚健康的自我评估 第三节 建立亚健康状态的筛查方法 第四节  
中医经络电子检测仪检测亚健康 第五节 亚健康与血液流变学 第六节 亚健康与微循环检测 第  
七节 亚健康与微量元素第五章 亚健康的防治 第一节 平衡饮食合理营养 第二节 适量运动科  
学健身 第三节 心理平衡 第四节 中医防治 第五节 其他疗法第六章 亚健康的认识误区 第  
一节 亚健康的生活误区 第二节 医疗保健误区第七章 摆脱各种综合征 第一节 电脑综合征  
第二节 耳塞综合征 第三节 电视综合征 第四节 空调综合征 第五节 减肥不当症 第六节  
离退休综合征 第七节 书写痉挛症 第八节 甜食综合征 第九节 家电噪声病 第十节 楼宇综  
合征 第十一节 主妇综合征 第十二节 应酬综合征 第十三节 夜班病

章节摘录

第一章 健康第一节 健康的概念及回顾健康是一个动态的概念。

随着社会、经济、科技的不断发展，人类对健康内涵和外延的认识也不断深化。

在古代，受生产力影响认识水平限制，人类认为生命乃神所赐。

古希腊医生希波克拉底认为，健康是指身体内四种液体——血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡，疾病病因不是神鬼作怪，而是人体体液不平衡，并且可以通过调节饮食、使用药物及其他方法来恢复平衡，治疗疾病。

进入近代社会，由于生物科学的迅速发展，形成疾病细菌学理论，认为疾病主要是由生物因素造成的，提出健康就是“身体无病、无残，体格健壮不弱”。

人们用生物学观点认识生命现象，并开展了针对性的诊疗和防治，形成了生物学模式。

1948年世界卫生组织（WHO）在宪章中指出：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是在躯体上、心理上和社会适应能力上达到一个完美状态。

”这种“三维”健康观，是人类在总结了近代医学成就的基础上，对健康认识的一次飞跃性进步。

### 编辑推荐

《亚健康预防与干预》编写目的是让读者在自己家里就能比较全面地了解自己的健康状态，并能进行有效的自我保健和预防。

《亚健康预防与干预》可供中医医务工作者和社会各阶层人士学习和参考。

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>