第一图书网, tushu007.com

<<亚健康养生与保健>>

图书基本信息

书名：<<亚健康养生与保健>>

13位ISBN编号：9787117137959

10位ISBN编号：7117137959

出版时间：2011-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：张早华 编

页数：324

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

内容概要

张早华编著的《亚健康养生与保健》属于“十一五”国家科技支撑计划中医药领域项目“亚健康基础数据库及其数据管理共性技术的研究”课题的一项任务。
本书收集、整理历代保健饮品和养生方剂，以及当代医学专家关于亚健康干预的经验，汇集成册，为亚健康人群提供简便易行、实用性强的养生与自我保健方法。

<<亚健康养生与保健>>

书籍目录

第一章 亚健康基础知识 一、什么是健康，什么是亚健康 二、引起亚健康的因素有哪些 三、亚健康有哪些症状表现 四、亚健康是不是“病” 五、亚健康与慢性疲劳综合征的区别 六、如何知道是否处于亚健康状态 七、如何预防亚健康 八、亚健康与体质的关系 九、什么是亚健康“干预” 十、为什么说亚健康中医综合干预是最有效的方法 十一、亚健康的中医证候类型 十二、亚健康的临床分类第二章 养生保健——“最好的医生是你自己!” 第一节 《易经》及中医的养生观 一、修心养生观 二、四时养生观 三、治未病观 四、劳逸相宜观 第二节 专家经验：远离亚健康的养生保健方法 一、适合整体亚健康人群的养生保健经验 二、针对亚健康不同状态和症状表现的养生保健经验 三、不同年龄、性别人群摆脱亚健康的养生保健方法 四、应对不利健康因素的防护与保健第三章 亚健康的药物干预方法 第一节 中成药及中药保健品 一、基本概念和知识 二、可用于调理亚健康状态的中成药和中药保健品 第二节 单方与验方 一、消除疲劳 二、调整睡眠 三、预防感冒 四、健脾消食 五、强身抗衰 六、降压降脂 七、清咽利喉 八、其他类型 第三节 药膳 一、概述 二、辨证施膳 三、适合亚健康几种常见症状的药膳 第四节 药物外用干预方法 一、药浴 二、药物穴位贴敷 三、药枕 四、其他方法第四章 亚健康的非药物干预方法 第一节 饮食调养与茶保健 一、概述 二、辨证施膳 三、亚健康保健的常用食蔬水果 四、“中老年人的最佳饮料”——茶 第二节 运动健身 一、概论 二、不同类型的运动健身形式 第三节 推拿 一、调治亚健康状态常用的方法 二、亚健康常见症状的推拿方案 第四节 其他非药物干预方法 一、心理调适 二、火罐 三、耳穴埋豆 四、穴位埋线 五、刮痧 六、砭石 七、气功 八、音乐放松 九、水疗与浴疗 十、保健小窍门第五章 古代中医保健饮品和养生方 第一节 “熟水”与“渴水” 一、什么是“熟水”，什么是“渴水”? 二、造熟水法 三、我国中医古代文献记载的熟水12首 四、我国中医古代文献记载的渴水7首 第二节 茶汤 一、什么是茶汤? 二、我国古代茶汤170首 第三节 养生方 一、益脾胃篇 二、益心肺篇 三、益肝肾篇 四、综合篇附录 附录1 疲劳评定量表 附录2 亚健康状态的自测表 附录3 焦虑自评量表(SAS) 附录4 汉密尔顿抑郁量表(HAMD)-17项版本 附录5 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI) 附录6 健康状况调查问卷(SF-36) 附录7 各类体质的特征表 附录8 中医体质分类与判定表

章节摘录

版权页：引起亚健康的因素较多，归纳起来主要包括以下方面：1.精神心理因素健康的身体需要以健全良好的心理状态为基础，生活在大干世界的人，其内心世界会受到外界环境中各种因素的影响。
现实生活中面临诸多理想与现实的矛盾，比如学业、择偶、工作、交往、情感等等，在许多人身上都不同程度地存在着抑郁心理、嫉妒心理、虚荣心理、安逸心理、求全心理、矛盾心理等。
当不良的精神因素打乱了心理平衡状态或超越了自身可调节的范围，则造成亚健康或病理状态。
2.工作压力大现代社会，工作生活节奏快、竞争比较激烈、工作时间长、强度大、睡眠时间短等现象已经成为都市生活的主旋律，导致身体长期处于不能正常休息和放松的状态，代谢产物逐步积累，不能正常释放、排出体外，交感神经系统长期处于亢奋状态，日久必然影响内分泌系统的调节功能。
睡眠不足则使人体体力、脑力下降，反应迟钝，精力不能集中，日久身体和精神上疲乏，工作学习不适应，工作学习能力下降，进而影响全身的正常功能，导致“亚健康”状态的出现。
3.缺乏运动“流水不腐、户枢不蠹”，生命在于运动，适当的运动可通过神经一内分泌的途径，对各个脏器及免疫功能进行调控，促进全身的新陈代谢，去腐生新，增强体质。
但如果长时间缺乏运动，则易影响气血的正常运行，日久而出现“亚健康”状态。
4.不良的饮食生活习惯高脂肪、高蛋白、高热量的饮食结构，过饥过饱的饮食不均衡状态，酗酒的生活方式等等，易于造成消化系统功能的损害，日积月累而导致“亚健康”状态。
5.不良环境因素噪声、振动、红外线、紫外线、电磁波、放射线等物理性的环境污染会导致听力、视力下降，精神不集中，化工污染物（苯、四氯二酚等）、农药、有机磷等化学环境污染则容易引起呼吸道疾病，并影响儿童智力及遗传基因突变等。
大气污染更是无处不在。
此外，长期处于压抑、抑郁、孤独的生存环境中，会影响人的正常情绪及心理健康，如不能及时调节或找到适当的释放机会，易影响神经系统出现烦躁、易怒、焦虑、失眠等症状，表现出心理方面的“亚健康”状态。

编辑推荐

《亚健康养生与保健》是由人民卫生出版社出版的。

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