

<<孙安莉谈亚健康>>

图书基本信息

书名：<<孙安莉谈亚健康>>

13位ISBN编号：9787218043456

10位ISBN编号：7218043453

出版时间：2003-1

出版时间：广东人民出版社

作者：孙安莉 编

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>

## <<孙安莉谈亚健康>>

### 内容概要

现代都市人，工作压力大，生活节奏快，往往顾不上注意身体，许多人可能还觉得：我还年轻，我身体还好着呢！

但是，我们真的了解自己的身体状况吗？

我们的身体真的健康吗？

据调查，都市人中有70%的人处于亚健康状态，而且这部分人大多数是事业有成的中年人，是社会的精英，又是家庭的支柱，如企事业管理人员、白领阶层和知识分子，而亚健康是引起多种慢性非传染性疾病的根源之一，如高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病和老年性痴呆症甚至癌症等。

专家称，亚健康是21世纪人类健康最大的敌人，可以说，亚健康已经向人类亮出了生命的黄牌。

这么触目惊心的现状却还没有引起人们足够的重视，而有部分人重视了却又不知道怎么办。

那么，你知道什么是亚健康吗？

它有什么表现？

什么人容易被亚健康偷袭成功？

怎么样知道自己是不是亚健康？

如何提高自己对亚健康的免疫力？

得了亚健康怎么办？

《孙安莉谈亚健康》这本书从医学的角度提出亚健康的成因以及预防和治疗的方法。

作者孙安莉教授是广东省医学会亚健康分会常委，曾在中央电视台、广东电视台、广州电视台等媒体谈有关亚健康的知识及在广州市公安局、税务局、电信局等数十家单位举办了亚健康知识讲座，深受欢迎。

## <<孙安莉谈亚健康>>

### 作者简介

孙安莉，中山大学妇产科硕士研究生、暨南大学临床心理学研究生。  
1983年分配到广州军区广州总医院工作，现任中国医促会妇儿医疗保健专业委员会专家、广东省微量元素科学研究会元素医学专业委员会主任、广东省广州市微量元素研究所教授、广东省医学会亚健康分会常委、广州

## <<孙安莉谈亚健康>>

### 书籍目录

一、话说亚健康 亚健康表现及诊断标准 亚健康人群的划分 亚健康可恨不可怕 亚健康与慢性非传染性疾病息息相关 无病找病——典型的亚健康 您有疑病素质吗? 疑病素质形成的原因 疑病症者自认为患病有“好处” 亚健康“偏爱”中年人 二、引起亚健康的原因 体内不平衡, 亚健康趁虚而入 亚健康的原因各有不同 亚健康的检测 三、亚健康可预可防 提高健商, 对付亚健康 防治亚健康, 未雨绸缪 全社会都来关注亚健康人群 请中年人为健康投资 亚健康人群健身运动——元力平衡戏 亚健康状态人群离不开保健品 四、治疗亚健康的秘诀 防治亚健康状态的原则、秘诀和方法 心理治疗对亚健康有疗效 对亚健康错误的处理方法 五、亚健康与心理不平衡 六、亚健康与元素不平衡 七、亚健康与激素不平衡 八、亚健康与营养不平衡 九、亚健康与代谢不平衡 十、亚健康与酸碱不平衡 十一、亚健康与阴阳不平衡 十二、亚健康与动静不平衡 后记

## &lt;&lt;孙安莉谈亚健康&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 男性自40岁之后睾丸重量就开始逐渐减轻,50岁以后其体积也缓慢缩小,至60岁以后就明显缩小。

睾丸分泌雄性激素也逐渐减少,全身各器官也会出现以下变化: 1. 前列腺增生。

40—50岁前列腺上皮细胞开始变化,50—60岁腺体出现萎缩,结缔组织增生,前列腺可由栗子样大小,增生至鸡蛋或鹅蛋大小,可使尿道部分或全部阻塞。

有研究表明:年轻时切除睾丸的太监,年老时前列腺萎缩,不发生前列腺增生,这就说明发生前列腺增生,必须有睾丸的作用,前列腺变化是男性更年期标志之一。

2. 红细胞减少、淋巴细胞减少和血栓形成的倾向增加,血清胆固醇、甘油三酯水平增高。

免疫系统的活力降低,体内吞噬细胞的功能出现紊乱,各种感染性疾患、肿瘤的发病率升高;甲状腺功能下降,基础代谢率下降,能量减少与脂肪代谢失衡,使脂肪大部分积聚于腰腹部而出现“大腹便便”。

3. 神经系统变化。

雄激素对大脑具有积极进取作用,使人产生健康的感受。

随年龄增长大脑皮层表面积逐渐缩小,脑神经细胞数目减少,脑蛋白合成减少,因而脑的重量减轻。尤其是50岁以后,近期记忆力逐渐下降,而远期记忆力尚存,于是更年期以后的人常爱回忆往事,对现实往往采取固执的态度,接受新鲜事物的能力减弱。

易出现焦虑、暴躁、气恼、自卑、自私等表现,有的反应迟钝,表情淡漠,对周围事物不感兴趣。

老年性痴呆、脑血管病的发生率也与增龄呈平行关系,自40岁以后,每增加10岁,脑卒中发生率便增加2倍。

高血压病时发生脑供血障碍的高峰约在40—49岁,动脉硬化约在50—59岁。

4. 心血管的变化。

目前,多数学者认为性激素代谢失调与男性冠心病有关,对男性冠心病起保护作用的是雄激素及雌激素的平衡,男性冠心病患者在发生心肌梗塞前即有临床女性化表现。

据报告,不稳定性心绞痛、急性和陈旧性心肌梗塞均有较高的雌激素水平,睾酮水平明显降低,雌/雄激素比值升高,这种平衡失调对男性血压也不利。

他们常有血压波动,可见收缩压升高,而舒张压仍在正常范围内,这种生理性的血压改变,并不是高血压病。

应当清楚地认识到:中年后期所能承受的运动负荷量和劳动强度,明显不及青年人。

故一旦“不自量力”地去承担过重的体力负荷或高度的精神紧张,便可能诱发心律失常以至心脏骤停而猝死。

5. 肌肉、骨骼的变化。

进入更年期后,肌力降低,肌肉萎缩是渐渐衰老的征象。

这些表现在骨骼肌上则常有疲劳、体力不支、四肢乏力等情况;表现在内脏平滑肌上。

则有肠蠕动减弱,胀气,便秘,骨骼的弹性、韧性差,常易出现腰背酸痛、足跟痛或类似坐骨神经痛等状况。

1. 失落感,有时还挺严重。

他意识到老了,就像花朵样地蔫了,他不再坚持锻炼,而放纵自己来吃喝玩乐。

2. “倔强”综合症。

其可能是使男性比女性更难度过更年期的原因之一,由于接受传统的观念,男人常被教导要自己处理问题和靠自己生活,因此即使在压抑到不堪忍受时,也不愿求助于人。

加上一些男人的自尊、自信,以及他们在事业成功后的一种优越感,也使他们宁可保持沉默,显得固执、深沉、含蓄、刚毅,强咽苦水和眼泪,然而,这将使身体付出相当大的代价。

3. 心理不稳定。

最常见的表现形式是试图逃避不可抗拒的衰老。

这时他才会想起他已经生活过来的那些岁月,并考虑他还剩下多少年,特别是想到他对生活的期望是

## &lt;&lt;孙安莉谈亚健康&gt;&gt;

多么之大，而实现的又是如此之少时，他总是要抗拒这种创伤性的焦虑，男性不像妇女绝经那样，在生理上没有任何信息提醒他年龄不饶人，心理活动的主要特征就是性格与人际交往方面的改变，如表现在小气多疑、脾气古怪、固执己见、生活懒散、情感淡漠等。

## 4. 爱的转化。

情爱有一个明显的特点就是，做爱并不是为了性欲的满足，而是为了把性生活作为一种维系着夫妻间情感的欢乐。

中老年人的性生活，不仅表现在性交。

每条脊神经从相应的椎间孔出椎管，每条脊神经都是混合性神经，包含躯体感觉和运动神经、内脏感觉和运动神经。

由此可见，椎间孔及周围的结构发生病变，可影响脊神经，引起脊神经分布区的感觉和运动功能障碍，如腰椎间盘突出症会出现下肢放射性疼痛和麻木感，颈椎病患者会出现各种类型的症状：头、颈、肩、上肢疼痛、麻木和活动障碍、肌肉萎缩，甚至呼吸肌麻痹等；颈性眩晕、恶心、呕吐、耳鸣、脑供血不足等；下肢无力如踩棉花感，跛行，重者高位截瘫等。

为什么脊柱疾病的病人会出现植物性神经功能紊乱的症状呢？从解剖生理学研究分析，植物神经系统的功能是支配腺体、血管、心肌、平滑肌及各脏器的活动功能。

因此，脏器功能的正常，有赖于植物神经功能的健全。

颈、胸交感神经节前纤维随脊神经根通过椎间孔，脊椎损害可以继发性地损害交感神经而引起功能紊乱，在临床工作中经过反复检查未发现病因的某些症状，最后有些查出病根在脊柱，如有些病人出现心率紊乱、血压忽高忽低、胸闷、胸痛类似心绞痛发作、顽固性失眠等症状，另外其他部位多汗或无汗、皮肤瘙痒，其病因是颈椎病的交感神经型，而消化性溃疡与脊椎损害的符合率最高，这种由于脊椎关节错位而造成交感神经损害，是临床上植物神经功能紊乱的原因之一，故称之为脊椎病因，因此而发生的疾病称为脊椎相关性疾病，采用治脊疗法大多收到较满意的疗效。

另外，我还想说说脊柱与形体美的关系。

女性的魅力标志之一是形体美，女性的神韵靠形体美来体现，这是一个女人的法宝和幸福的源泉，是女性魅力的根本所在。

形体美惟一要求的是从内往外散发美的气质，表现在动作举止上，它是在先天条件的基础上经后天训练获得。

.....

## <<孙安莉谈亚健康>>

### 媒体关注与评论

序人人都希望健康。

这就像希望阳光、空气、自由一样。

特别是，在“不健康”的时候。

不过，很多时候，我们又常常处在一种既健康，又不健康的状态——无论精神的、还是肉体的，对于这种状态，现在有了一种说法：“亚健康！”

应该感谢这一名词的发明者，使我们把很多的“身体不舒服”、“难受”、“睡不好，吃不香”等等的说法给了一个清晰而明确的科学概念，也因此改变了我们对“健康”与不健康的态度。

“积劳成疾”是一种赞美，但更多的是在这赞美中透露一种无可奈何的哀伤。毕竟，已经“成疾”了，就是说，不健康了，再明确点，连“亚健康”都不是。

由此看来，“积劳”的过程，也正是“亚健康”的动态中的一种状态！

但人生在世，从小到大，摸打滚爬，各个阶段有各个阶段的“积劳”，也就是说，各个阶段有各个阶段的“亚健康”，在看似“健康”其实并不“健康”的状态下匆匆忙忙一日又一日，这就像黑色与白色，纯黑、纯白较少，大部分是黑中有白，白中有黑，灰色为主，所以才有“生命是灰色”的这一说法。

这“灰色”就是“亚健康”。

如何保持“健康”，远离“疾病”，最重要的也许是警惕自己的“亚健康”状态！

因为这“亚健康”离健康最近，离“疾病”也不远，也许是一种左脚进右脚出的关系，千万别迈错了。

感谢孙安莉，她以独到的医学眼光，把“亚健康”这一医学术语用最浅显的道理给我们这些处于“亚健康”的人和盘端了出来，使人们对“亚健康”有了更深的理解以及解决之道。

这就是静下心来，翻翻此书，对号入座可以，不对号入座也行，总有收获！

这是一份健康礼物！

这是一份没理由不接受的礼物！

谁愿拒绝“健康”呢？

这正是本书的精神所在！

银琥  
中国文化政策专业委员会常务副秘书长  
中国政策科学研究会宣传部部长

中国国情调查研究中心副秘书长 苏

<<孙安莉谈亚健康>>

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>