

<<让你不生病>>

图书基本信息

书名：<<让你不生病>>

13位ISBN编号：9787807474234

10位ISBN编号：7807474238

出版时间：2008-11

出版时间：海天出版社

作者：廖利平

页数：492

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>

<<让你不生病>>

前言

中医药是我国重要的卫生资源、优秀的文化资源、有潜力的经济资源和具有原创优势的科技资源，在维护人民健康、促进经济社会发展中发挥着不可替代的作用。

党和国家高度重视中医药事业发展。

党的十七大明确提出了坚持中西医并重、扶持中医药和民族医药事业发展的方针和要求。

今年的政府工作报告明确指出要制定和实施扶持中医药和民族医药事业发展的措施。

在国务院中医药工作部际协调机制下，各有关部门采取了一系列政策措施发展中医药。

中医药事业正面临前所未有的发展机遇，站在了一个新的历史起点上。

大力发展中医药事业，必须高度重视并认真实践中医“治未病”理念。

《黄帝内经》提出的“上工治未病”，历经长期的实践，逐步构成了“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系，并形成了独具特色的丰富多样的技术方法，体现了中医学先进和超前的医学思想。

当前，随着疾病谱的改变，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，以及现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向作出调整，“治未病”的重要性进一步凸显。

必须充分发挥中医“治未病”的特色和优势，深入实施“治未病”健康工程，积极开展中医预防保健服务，探索构建中医特色明显、技术适宜、形式多样、服务规范的保健服务体系，为提高人民健康水平服务。

深圳市作为经济特区，认真贯彻落实国家和广东省关于大力发展中医药事业的决策和部署，发扬敢为人先的精神，积极推进中医“治未病”健康工程。

作为其中的一项重要内容，廖利平同志主编了《让你不生病——健康·养生·治未病》一书，旨在宣传推广中医“治未病”的理念和中医养生保健知识，让人们更好地领略中医药简、便、验、廉的特色和优势。

衷心希望该书能够为人们增强健康意识，提高自我保健能力发挥应有的作用!衷心祝愿深圳市卫生和中医药事业蓬勃发展!中华人民共和国卫生部副部长国家中医药管理局局长二00八年十月八日

<<让你不生病>>

内容概要

《让你不生病——健康·养生·治未病》是2007年深圳市社会科学院重大立项课题延伸成果。编著本书的初衷是为了普及推广中医“治未病”的核心理念和中医养生知识，让人们在现实生活中分享中医简、便、验、廉防治方法的独特魅力，引领人们掌握中医“治未病”预防保健医学的新方向。该书将中医健康、养生、治未病思想理念和方法贯穿于编写的全过程，分为理念篇、方法篇、实践篇、关爱篇等四篇。

理念篇，主要阐明健康、亚健康、中医“治未病”基本概念、核心理念和价值取向，让人们树立正确的中医“治未病”的思想；方法篇，主要分述中医四时养生、心态调摄养生、饮食养生、中药养生、劳逸养生、运动养生、针灸养生、体质养生等十三种养生方法，是对历代诸多养生经验进行文献研究总结，让人们掌握预防保健和科学的养生方法；实践篇，以临床上的多发病、常见病，诸如：体虚感冒、鼻渊、咳嗽、哮喘，以及冠心病、高血压等慢性非传染性疾病，从“未病先防、既病防变、瘥后防复”三个层面进行分述，让人们健康进行自我管理，从中赢取健康；关爱篇，主要针对妇女、儿童、高龄人群所关注的健康养生保健问题，包括妇女健康养生和中医药抗衰老、养颜美容等。

本书适用于老百姓、机关干部、工矿企业职工养生保健，也适用医疗卫生单位、科研院校医务工作者，更是老百姓健康养生的良师益友。

<<让你不生病>>

作者简介

廖利平，男，研究生。

现任深圳市卫生局中医处处长，广州中医药大学兼职教授，江西中医学院客座教授；深圳市中医药学会副会长，广东省中西医结合学会常务理事，《世界中医药》杂志常务理事，中华中医药学会亚健康分会副主任委员。

1972年参加工作，1987年从吉安调入

<<让你不生病>>

书籍目录

序前言理念篇 第一章 健康、亚健康与“未病” 第一节 健康 第二节 亚健康 第三节 “未病” 第二章 中医“治未病”基本概念 第一节 天人相应 第二节 形神合一 第三节 辨证施养 第四节 平衡阴阳 第五节 精神内守 第六节 正气为本 第三章 中医“治未病”核心理念 第一节 未病先防 第二节 既病防变 第三节 瘥后防复 第四章 中医“治未病”的内涵与优势 第一节 中医“治未病”的内涵 第二节 中医“治未病”的优势方法篇 第五章 四时养生 第六章 十二时辰养生 第七章 心态调摄养生 第八章 饮食养生 第九章 中药养生 第十章 劳逸养生 第十一章 运动养生 第十二章 房事养生 第十三章 针灸养生 第十四章 按摩养生 第十五章 气功养生 第十六章 环境养生 第十七章 体质养生 实践篇 第十八章 体虚感冒(反复呼吸道感染) 第十九章 鼻鼽(过敏性鼻炎) 第二十章 鼻渊(鼻窦炎) 第二十一章 咳嗽(慢性支气管炎) 第二十二章 哮喘(支气管哮喘) 第二十三章 疳证(小儿营养不良) 第二十四章 胃痛(慢性胃炎) 第二十五章 泄泻(慢性肠炎) 第二十六章 积聚(脂肪肝) 第二十七章 胁痛(酒精肝) 第二十八章 水肿(肾炎) 第二十九章 淋证(前列腺炎) 第三十章 胸痹(冠心病) 第三十一章 眩晕(高血压) 第三十二章 中风(脑梗塞、脑出血) 第三十三章 痴呆(老年痴呆) 第三十四章 代谢综合征 第三十五章 消渴(糖尿病) 第三十六章 骨痹(骨质疏松症) 第三十七章 痛痹(痛风) 第三十八章 痹证(类风湿性关节炎) 第三十九章 癥瘕(恶性肿瘤) 第四十章 痔 第四十一章 便秘关爱篇 第四十二章 妇女健康养生 第一节 乳房保健 第二节 子宫保健 第三节 经期健康 第四节 胎孕健康 第五节 产褥期健康 第六节 哺乳期健康 第七节 围绝经期健康 第四十三章 抗衰老、养颜美容 第一节 中医药抗衰老 第二节 中医悦容增颜 第三节 中医美白祛斑 第四节 中医驻颜祛皱 第五节 针灸推拿减肥 参考文献附录1 中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)附录2 深圳市成年人、中学生、小学生和学龄前儿童健康素养——基本知识与技能附录3 王琦教授创立中医体质学理论体系学说一览表附录4 人体穴位图

<<让你不生病>>

章节摘录

一、亚健康含义世界卫生组织认为，健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。

根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康(第一状态)和患病者(第二状态)不足2/3，有1/3以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。

二、亚健康的高发人群1. 亚健康状态青睐白领 亚健康状态在白领阶层比较多见。

虽然白领的工作不像体力劳动者那么辛苦，但在心理上和脑力上更感疲劳。

这是由于白领的高节奏、高竞争的工作性质所致。

在白领中，女性的这种亚健康状态则更为常见。

她们对自己有着比一般人更高的要求，同时她们处于一种竞争激烈的环境中，和男性同胞一起打拼，有时她们甚至要比男性做得更多更好，才能得到承认。

2. 中年人 亚健康状态多见于现代的中年人，尤其是中年知识分子，由于历史的原因，年轻时多耽误了学习的时机，对于现在多有时间紧迫感。

而且中年人正处于事业发展的高峰阶段，在家庭生活中也扮演着上有老下有小、尊老爱幼的角色。

工作与生活中的双重压力，往往使他们处于亚健康状态。

现在有研究亚健康的专家们都一致认为，更年期的种种表现，是典型的亚健康状态。

更年期的中年人，由于组织结构老化和生理功能的自然衰退，对于他们的身心均有一定程度的损害。

3. 学生 由于人口的急剧增多，竞争的日益激烈，现在的学生压力是非常大的。

面临着升学和就业的压力，现在的学生学习节奏非常紧张。

除了学校正常的8小时以外，还要参加各类辅导班，常常弄得孩子在假期时间比正常上课时间还要忙碌。

长期超负荷的学习以及面临激烈竞争的压力，使得学生中有相当大一部分人处于亚健康状态，常常出现失眠、腰酸背痛、倦怠等疲劳现象，如不能及时加以纠正，往往导致疾病的发生。

三、亚健康的成因造成身体出现“第三状态”的原因，主要有以下9个方面：1. 心理失衡 古人云：“万事劳其行，百忧撼其心。”

高度激烈的竞争、错综复杂的各种关系，使人思虑过度，素不宁心，不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能。

2. 营养不全 现代人饮食往往热量过高、营养素不全，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人体重要的营养素缺乏和肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱。

3. 噪音、郁闷 科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，使很多居住在城市的人群生存空间狭小，倍受噪音干扰，对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响，使人烦躁、心情郁闷。

4. 高楼、空调 高层建筑林立，房间封闭，一年四季使用空调，长期处于这种环境当中，空气中的负氧离子浓度较低，使血液中氧浓度降低，组织细胞对氧的利用降低，影响组织细胞正常的生理功能。

因此，住在高层楼的人们要经常到地面上走走，使用空调时，要及时换气。

5. 逆时而作 人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律——即“生物钟”，它维持着生命运动过程气血运行和新陈代谢的规律。

逆时而作，就会破坏这种规律，影响人体正常的新陈代谢。

6. 练体无章 生命在于运动，生命也在于静养。

人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。

因此，练体强身应该是个体性很强的学问。

每个人在不同时期，身体的客观情况都处在动态变化之中。

如练体无章、练体不当，必然会损坏人体的健康。

7. 乱用药品 用药不当不仅会对机体产生一定的副作用，而且还会破坏机体的免疫系统。

如稍有感冒，就大量服用抗生素，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温阳补品，本想补充营养，但实际是在抱薪救火。

<<让你不生病>>

8. 内劳外伤 外伤劳损、房事过度、琐繁穷思、生活无序最易引起各种疾病。

人的精气如油，神如火，火太旺，则油易干；神太用，则精气易衰。

只有一张一弛，动静结合，劳逸结合，才能避免内劳外伤引发各种疾患。

9. 六淫七情 风、寒、暑、湿、燥、火是四季气候变化中的六种表现，简称六气。

“六气淫盛”，简称“六淫”。

七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

过喜伤心，暴怒伤肝，忧思伤脾，过悲伤肺，惊恐伤肾。

四、亚健康的表现人体出现“第三状态”时，常常有以下表现：1. 心病不安，惊悸少眠 主要表现为心慌气短，胸闷憋气，心烦意乱，惶惶无措，夜寐不安，多梦纷纭。

2. 汗出津津，经常感冒 经常自汗、盗汗、出虚汗，自己稍不注意就感冒、怕冷。

此种情况多为肺失清肃，卫表不固。

3. 舌赤苔垢，口苦便燥 舌尖发红，舌苔厚腻，口苦、咽干，大便干燥、小便短赤等。

多为中焦滞热。

4. 面色呆滞，目围灰暗 面色无华，憔悴；双目周围，特别是眼下灰暗发青。

多为神伤、精衰，肝郁气滞所致。

5. 四肢发胀，目下卧蚕 有些中老年妇女，晨起或劳累后足踝及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂。

6. 指甲成像，变化异常 人体躯干四肢、脏腑经络、气血体能信息层叠融会在指甲成象上称为甲象。

如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等，均为甲象异常，病位或在脏腑、或累及经络、营卫阻滞。

7. 经前胸胀，乳生结节 妇女在月经到来前两三天，四肢发胀、胸部胀满、胸胁串痛，妇科检查，乳房常有硬结，应给予特别重视。

8. 口吐黏物，呃逆胀满 常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感，食生冷干硬食物常感胃部不适，口中黏滞不爽，吐之为快。

重时，晨起非吐不可，进行性加重。

此时，应及时检查是否胃部、食道有占位性病变。

9. 体温异常，倦怠无力 下午体温常常37 -38 左右，手心热、口干、全身倦怠无力，应到医院检查是否有结核等。

10. 视力模糊，头胀头疼 平时视力正常，突感视力下降(非眼镜度数不适)，且伴有目胀、头疼，此时千万不可大意，应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

<<让你不生病>>

编辑推荐

世界卫生组织提出：医学的目的不仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病，黄帝内经：圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

《让你不生病:健康·养生·治未病》倡导：治未病是理念，养生是方法，健康目标，不生病是目的。

《让你不生病:健康·养生·治未病》由深圳162名中医药和预防医学专家组成的精英团队撰写编著，将中医健康、养生、治未病的思想理念和方法贯穿编写的全过程。

全书分为理念篇、方法篇、实践篇和关爱篇。

理念篇主要是阐明健康、亚健康概念，以及中医治未病包含的“未病先防、既病防变、愈后防复”三大主题，让人树立正确的中医思想；方法篇主要是阐述中医四季养生、饮食养生、运动养生等13种养生方法，让人掌握预防保健和科学的养生之道；实践篇以临床多发病、常见病为例，让人掌握自我调养的手段；而关爱篇主要针对妇女所关注的健康保健问题，包括中医药抗衰老、养颜美容等内容。

<<让你不生病>>

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>