

<<家庭健康自助全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康自助全书>>

13位ISBN编号：9787508072913

10位ISBN编号：750807291X

出版时间：2013-1

出版时间：安达知子、栗原毅、福生吉裕、水泽英洋 华夏出版社 (2013-01出版)

作者：【日】 安达知子 栗原毅 福生吉裕 水泽英洋

页数：703

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>

## <<家庭健康自助全书>>

### 内容概要

《家庭健康自助全书（白金典藏版）》是“长寿之国”日本的界四十余位顶尖医学专家合力打造的家庭健康自助医学宝典，致力于帮助读者“自己把握身心健康状态，尽量防患于未然，预防疾病发生”，涵盖了与人体身心健康息息相关的每一个方面。

以13个专题的形式全面系统讲述了与保健、养生、预防、治疗相关的科学知识，包括了健康之道、自我审视身体、体检——不可缺少的健康屏障、生活习惯病早知道、延缓衰老、“吃”出健康、科学运动拒疾病于门外、远离生活中的致病因素、预防医疗、自我治愈、自我心理调适、疾病预警及时发现、有备无患永葆健康等。

不仅仅提供查阅相关疾病信息等，更倾向于通过一个完整的体系向读者灌输正确的健康理念，从根源上提高身心自我调整和保健能力。

<<家庭健康自助全书>>

作者简介

作者：（日本）安达知子（日本）栗原毅（日本）福生吉裕（日本）水泽英洋 译者：高冉

## <<家庭健康自助全书>>

### 书籍目录

前言 本书使用方法 给予本书指导和协助的诸位 第1章健康之道 关于健康 各种各样的健康观 “老化”不可避免吗？

长寿国日本 “长寿国”日本的现在和将来 长寿医疗 延长健康寿命 医疗预防的重要性 人生计划和理想寿命 人生计划和“理想寿命” 超高龄时代的死亡原因 和死因有很大关系的生活习惯病 关于癌症 “癌症”的“现在” 关于生活习惯病 内脏脂肪和代谢综合征 自我医疗 迈向自我医疗的时代 “体重计”和“家庭保健医” 善于利用药房 宋病 知道“未病”吗？

“健康定义”和“健康生成论” 65岁界线的“？”

“话说格林童话中的“寿命”故事 精神肿瘤学 生活习惯病的医疗费会拖垮国家吗？

！

早在2000年前就有“未病”一说？

！

第2章自我审视身体 自己能做的健康检查 健康生成从自我管理开始 首先从了解自己开始 可以这样自我检查 “第3章体检”的相关检查 “体检”和“诊察”的自我核实 要点解说、。

“第4章生活习惯病”的相关检查 “生活习惯病”的自我检查 要点解说 “第5章延缓衰老”的相关检查 “年老”和“老化”的自我检查 要点解说 “第6章吃出健康”的相美检查 “饮食习惯”和“食物”的自我检查 要点解说 “第7章运动”的相关检查 “身体活动”的自我检查 要点解说 “第8章致病因素”的相关检查 “生活的危险度”的自我检查 要点解说 “第9章预防医疗”的相关检查 “健康法”和“代替医疗”的自我检查 要点解说 “第10章自我治愈”的相关检查 “舒适的环境”的自我检查 要点解说 “第11章自我心理调适”的相关检查。

“心累”的自我检查 要点解说 “第12章疾病预警”的相关检查 “需要注意的症状”的自我检查 要点解说 “第13章有备无患”的相关检查 “各种准备”的自我检查 要点解说 改善生活的人生转折点？

第3章体检——不可缺少的健康屏障 健康体检 为什么要进行健康体检？

善用健康检查 糖尿病的检查 糖尿病的主要检查 血糖（BS）血红蛋白A1c（HbA1c）尿糖 高血压的检查 高血压的主要检查 血压 高脂血症的检查 高脂血症的主要检查 总胆固醇（TC、T—Cho）HDL胆固醇（HDL—C）中性脂肪（甘油三酯、TG）癌检查 癌的主要检查 食道、胃、十二指肠的X线检查 胸部X线检查 乳房X光摄影（乳癌检测）粪便隐血试验 PSA（前列腺特异抗原）脑部检查 检测脑功能和疾病的主要检查 …… 第4章生活习惯病早知道 第5章延缓衰老 第6章“吃”出健康 第7章科学活动+运动，拒疾病于门外 第8章远离生活中的致病因素 第9章预防医疗 第10章自我治愈 第11章自我心理调适 第12章疾病预警，及时发现 第13章有备无患，永葆健康

## &lt;&lt;家庭健康自助全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：阿育吠陀 阿育吠陀是印度的传统医学。

其观点是人体有Thridosha 三要素在发挥作用，这三要素循环于全身，掌管生命活动。

阿育吠陀认为Thridosha三要素协调的状态表示健康，失调的状态则表示疾病。

这和中医医学上的“气”（P456）概念相同。

治疗的目的是要恢复Thridosha三要素的平衡。

治疗法主要有：饮食疗法和生活习惯的改善；净化疗法（通过按摩和灌肠等，去除体内的毒素）；草本植物等的草药疗法。

阿育吠陀最适用于改善西医上难以诊断的“未病”（P46）。

据说对抗衰老等也有效。

顺势疗法 顺势疗法是18世纪末德国医师塞缪尔·哈尼曼开发的自然疗法，因被英国王室所采用而闻名。

顺势疗法是在“以类治类”的思想基础上使用极少量会引起相同病症的物质来治愈同类疾病的疗法。

治疗药的原材料全是动物、矿物质、植物、虫等自然界的物质。

结合体质和气血来服用治疗药，最大限度地开发自然治愈力，调整身心的紊乱。

治疗范围很广，包括轻伤、西医上难治的慢性疾病、抑郁症、恐慌症等。

手法治疗 使用手法治疗的方法有如下几种：捏脊疗法 使用手法来矫正骨骼扭曲，特别是背脊的扭曲，来增进健康的疗法。

许多人由于长年的生活习惯或事故等而导致的脊椎、骨盆、手脚等关节发生扭曲变形。

这样会压迫神经，如果长期如此，不仅会危害肌肉和骨骼，还会危害到内脏功能。

其结果是导致免疫力和自然治愈力的下降。

从患者的病历、姿势、触诊等来综合判断身体的扭曲，使用手法予以矫正。

可以有效改善肩酸、腰痛、椎间盘突出、弯腰、脖子疼、手脚发麻、关节问题等。

以自律神经为介质，也可促进内脏功能的活性化。

整骨疗法一 整骨疗法是19世界美国医师安德鲁·泰勒·斯蒂尔确立的治疗法。

直译为“整骨治疗”或“骨骼的治疗”，在美国成为一种正式的医疗行为。

整骨疗法认为肌肉、骨骼、关节等的构造异常阻碍神经和血液循环，是疾病的主要原因。

治疗方法就是对背脊、肌肉骨骼、关节、头颅、内脏器官的支持组织，使用各种手法来进行矫正。

并且，这也令神经的传达、内分泌、血液和淋巴液的流动恢复正常，从而恢复人本来就具备的免疫力，提高身体对疾病的抵抗力。

整骨疗法的手法比较轻，不疼。

擅长治疗的疾病和捏脊疗法一样。

此外，对拇趾外翻、寒症、痛经、慢性浮肿等也有效果。

## <<家庭健康自助全书>>

### 编辑推荐

《家庭健康自助全书(白金典藏版)》是“长寿之国”日本的界四十余位顶尖医学专家合力打造的家庭健康自助医学宝典，致力于帮助读者“自己把握身心健康状态，尽量防患于未然，预防疾病发生”，涵盖了与人体身心健康息息相关的每一个方面。

<<家庭健康自助全书>>

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>