

图书基本信息

书名：<<得病不是突然的.哪种状况会让你生病>>

13位ISBN编号：9787509121818

10位ISBN编号：7509121817

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清 编

页数：202

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

改革开放以来，特别是进入新纪元之后，全球科技水平和经济实力稳步增长，人们的生活质量明显改善，物质文明和精神文明都有了极大的发展和提高。

然而，在这一片欣欣向荣的大好形势下，却隐藏着一个不容忽视的健康问题，那就是近年来“出镜率”颇高的亚健康状态！

亚健康是一种脱离健康但又尚未发展成为疾病的中间灰色过渡状态，人们普遍存在的食欲不振、睡眠不佳、体力不济、情绪不稳定等状态均属于亚健康的典型表现。

现代社会中，由于高度发达的工业社会造成了生态环境的严重破坏，人们的生存条件每况愈下。同时，工作竞争日益激烈，人们的精神负担越来越重，导致心理压力也越来越大。

加之物质生活的提高使人们的膳食结构变得越来越不合理。

在种种因素的作用下，使得亚健康状态成为目前世界范围内的普遍问题。

亚健康有两种发展方向，其一是进行积极合理的调整，重新恢复到健康状态；其二是恶性发展最终成为疾病。

## 内容概要

《得病不是突然的》以中医“不治已病治未病”的观点为主旨，针对当下人们普遍关注得病之前的健康问题，以全面深刻的视角、翔实严谨的语言、清晰明确的条理和简洁明快的风格，对“得病不是突然的”观点进行了综合性的详细分析。

《得病不是突然》首先论述了健康及亚健康的有关概念和内容，着重对得病的四种主要诱因--食欲不振、体力不济、睡眠障碍、心理障碍的表现及对机体的影响进行了详细的阐述；其次重点介绍了亚健康与各种疾病之间的变化关系，以及防治措施的具体实施；在了解亚健康对于人体的危害之后，阐述了这四种身体状况的日常养护；对身体健康的基本概念及最终防护进行了综合宣传，有助于读者完成从亚健康到健康的调理改变。

《得病不是突然的》通俗易懂，形式活泼，具有较强的实用性和可操作性，适合各类人群阅读，尤其是白领阶层、老年离退休者等易患人群。

希望通过阅读《得病不是突然的》，能助您拥有健康的身心。

## 书籍目录

第1章 关于亚健康 / 1一、你知道新的健康概念吗 / 2二、衡量自己是否健康的标准 / 3三、亚健康概念简述 / 5四、亚健康现状及特点 / 6五、亚健康的常见表现 / 7六、专家对亚健康的分类 / 8七、正确区别亚健康与疾病 / 9八、你属于亚健康易感人群吗 / 10九、亚健康与年龄的关系 / 12十、导致亚健康状态的几大因素 / 13十一、亚健康的危害有哪些 / 14十二、亚健康的检测意义 / 15十三、亚健康的常见检测项目 / 16十四、亚健康简易的自我测定 / 17十五、有关亚健康的中医分析 / 18十六、中医对于亚健康的分型 / 19第2章 睡眠障碍会让你生病 / 22一、睡眠是必不可少的生理活动 / 23二、睡眠质量的判断标准 / 23三、不同年龄人群所需要的睡眠时间 / 25四、如何把握最佳睡眠时间 / 26五、睡眠不足的体征表现 / 27六、亚健康与睡眠障碍的关系 / 29七、有关睡眠障碍的概念和特点 / 29八、睡眠障碍的相关研究 / 30九、睡眠障碍的两大常见类型 / 31十、睡眠障碍的诱发因素 / 32十一、睡觉磨牙不是正常现象 / 33十二、鼾病的原理及影响 / 34十三、导致失眠的主要原因 / 35十四、睡眠障碍的护理要则 / 36十五、舒缓紧张情绪利于睡眠 / 37十六、减轻压力有助改善睡眠 / 38十七、促进睡眠的生活小常识 / 39十八、帮助睡眠的几类食物 / 40十九、心脾两虚型睡眠障碍的食疗方 / 41二十、肝气郁结型睡眠障碍的食疗方二十一、阴虚火旺型睡眠障碍的食疗方第3章 食欲不振会让你生病 / 45一、食欲不振的生理机制 / 46二、食欲透露出的健康信息 / 47三、食欲不振与亚健康 / 47四、食欲不振可导致神经性厌食 / 58五、其他进食异常行为 / 49六、食欲不振的调控方案 / 50七、食欲不振的中医调养原则 / 52八、药膳调理食欲的特点 / 53九、药膳调理的具体应用 / 54十、调整饮食习惯有助于恢复食欲 / 55十一、四季合理饮食可以避免食欲不振 / 56十二、应该知道的餐前注意事项 / 57十三、促进食欲的食物和药物 / 59十四、适宜脾虚胃弱者的食疗方 / 60十五、适宜肝气犯胃者的食疗方 / 61十六、适宜胃弱湿困者的食疗方 / 62十七、食欲不振的按摩调理方法 / 63十八、食欲不振的其他疗法 / 63第4章 体力不济会让你生病 / 65一、体力不济是亚健康的症状之一 / 66二、体力不济的主要表现 / 66三、体力不济也分为不同类型 / 68四、体力不济的中医分型 / 69五、体力不济的饮食宜忌 / 70六、体力不济的调养方法 / 72七、肺气不足型的食疗方 / 73八、脾胃气虚型的食疗方 / 74九、肝肾亏虚型的食疗方 / 75十、体力不济的茶酒调养 / 76十一、按摩调养简便易行 / 78十二、体力不济的药浴调养 / 79十三、有氧运动有助增强体力 / 80第5章 心理障碍会让你生病 / 82一、心理健康与亚健康的关系 / 83二、心理健康的标准和特点 / 84三、心理亚健康的判断标准 / 86四、亚健康与心理障碍 / 87五、心理障碍的几大误区 / 88六、心理障碍的主要成因 / 89七、心理障碍的普遍表现 / 91八、自卑心理阻碍个人发展 / 92九、自私心理是万恶之源 / 93十、贪婪心理损人毁己 / 94十一、易怒损害身心健康 / 95十二、吝啬心理容易被人孤立 / 96十三、自闭心理与社会隔绝 / 97十四、空虚心理会患得患失 / 98十五、浮躁心理导致迷失自我 / 99十六、孤独心理导致脱离人群 / 100十七、虚荣心理害人害己 / 101十八、嫉妒心理腐蚀人心 / 102十九、要及时调节心理亚健康 / 103二十、微笑是防治心理亚健康的良药 / 104二十一、哭泣有助于改善心理亚健康 / 105二十二、克服心理亚健康的六大法则 / 106二十三、保持心理平衡战胜心理亚健康 / 107第6章 亚健康与多种疾病 / 109一、亚健康与疾病的关系 / 110二、亚健康易诱发高血压 / 110三、亚健康与血脂增高 / 112四、血糖增高是亚健康的信号 / 113五、肥胖也属于亚健康 / 115六、长期亚健康可引发冠心病 / 118七、亚健康人群易患心脑血管疾病 / 119八、亚健康人群易患感冒 / 121九、亚健康与传染性疾病 / 122十、便秘是亚健康的常见症状 / 123十一、亚健康易引发消化性溃疡 / 125十二、消化道亚健康与胆结石症 / 126十三、脂肪肝是肝脏亚健康的表现 / 127十四、警惕骨骼亚健康向骨质疏松的转化 / 128十五、亚健康易导致的男性疾病 / 129十六、更年期女性易患亚健康 / 130十七、亚健康极易导致贫血症 / 131十八、亚健康是肿瘤病的温床 / 133十九、神经衰弱即是亚健康 / 134二十、心理亚健康最易导致抑郁症 / 136二十一、心理亚健康较易引发焦虑症 / 139二十二、心理亚健康可能导致偏执型神经症 / 140二十三、强迫症与心理亚健康 / 142第7章 亚健康与现代都市病 / 144一、你是否患有电脑综合征 / 145二、警惕手机综合征的危害 / 147三、如何避免耳塞综合征 / 148四、夏季谨防空调综合征 / 149五、电视综合征不可小瞧 / 150六、不要忽略高楼综合征 / 152七、不可不知的居室综合征 / 153八、高科技导致的网瘾综合征 / 154九、白领应高度预防信息综合征 / 156十、夜生活诱发的光源综合征 / 157十一、汽车综合征早知道 / 158十二、与生活密切相关家电综合征 / 160第8章 亚健康与治未病 / 162一、防治亚健康的重要意义 / 163二、防治亚健

康即是“治未病” / 164三、中医防治亚健康的法则 / 165四、中医调治亚健康的方式 / 167五、现代医学对亚健康的防治措施 / 168六、养成良好的睡眠习惯 / 170七、夫妻性生活要适度 / 171八、关于亚健康的科学饮食观 / 172九、饮食的六大平衡原则 / 173十、培养正确的饮食习惯 / 175十一、坚持有氧运动远离亚健康 / 176十二、科学理解“生命在于运动” / 178十三、运动原则的灵活运用 / 179十四、防治亚健康的常用中药 / 180十五、学会按摩可以防治亚健康 / 181十六、告别亚健康的东方瑜伽术 / 182十七、亚健康的社会心理干预 / 183十八、平衡心理状态是关键 / 184十九、调适心理压力的措施 / 185二十、亚健康的水疗法 / 186附录 / 188一、预防亚健康食物简表 / 189二、预防亚健康中药简表 / 194三、预防亚健康运动简表 / 200

章节摘录

2. 关注睡眠保持良好充足的睡眠, 可有效改善心肌功能, 摆脱亚健康状态, 对于预防冠心病和其他疾病都有重要作用。

睡前少喝刺激性饮料, 醒后进行深呼吸、活动四肢后再缓慢起床有助于保护心肌功能。

不仅晚上要睡足, 午休也不可少, 这样才能保证充足的睡眠。

5. 增强锻炼每天进行一定时间的锻炼活动, 选择适合自己的运动方式, 如游泳、跳绳、骑车、慢跑、散步、健身操等。

坚持锻炼对于身体素质的提高非常有帮助, 可以明显改善亚健康, 远离冠心病。

4. 放宽心态保持平和豁达的心态, 维持心理平衡, 相信自己的健康状况。

放宽心态不仅能够促进心理健康更利于亚健康和冠心病的预防。

七、亚健康人群易患心脑血管疾病 生活在当今社会繁重的工作和生活压力下, 人们的生理和心理状态难免在各种因素的作用下出现不适, 如疲劳乏力、食欲不振或烦躁焦虑等负面心理, 此时人的身体水平属于亚健康状态, 也就是非健康、非疾病的中间过渡状态。

在这种状态下体内各器官组织的功能活动往往存在着异常变化, 并很有可能相互作用影响而加剧各种系统功能的下降, 最终生成疾病。

研究表明, 由于亚健康人群的种种不良现象, 导致他们产生心脑血管疾病的概率大大高于健康人群。

由此可见, 亚健康人群是心脑血管疾病的高危人群, 有必要加强自身状况的调理, 以尽早防范心脑血管疾病的危险。

通常来说, 由于亚健康人群本身的免疫能力和抗病能力较之健康人群要差, 以及日常不良生活习惯、心理状态的作用下, 常有不同程度的血压偏高、血脂偏高、血液黏度升高、冠状动脉粥样硬化等现象, 这些现象常常都是诱发心脑血管疾病的主要原因, 并且这些致病因素往往会相互作用、彼此制约, 形成相互间的恶性循环, 共同损害着机体健康, 从而导致亚健康状态的进一步发展, 最终成为心脑血管疾病。

由亚健康状态引发的心脑血管疾病包括高血压、高血脂、脑梗死、心肌梗死、脑卒中、脑出血等。

这些疾病都会对人体健康造成极大危害, 甚至很有可能引发更严重的后果。

.....

编辑推荐

《得病不是突然的》是一部帮助现代人认识健康、远离疾病的实用保健读本。

不治已病治未病，一切疾病都源自亚健康，了解亚健康，防微杜渐。

防治亚健康，一生平安。

提示你的健康危机，改善你的疲劳不适。

增强你的身心素质，提高你的生活质量。

如果你关心自己和家人的健康；如果你渴望拥有高品质的生活；如果你不愿面对疾病束手无策；——那么，请拒绝亚健康，及早治未病。

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>