

<<我的健康我作主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我作主>>

13位ISBN编号：9787509156889

10位ISBN编号：7509156882

出版时间：2012-9

出版时间：罗仁、张乐 人民军医出版社 (2012-09出版)

作者：罗仁，张乐 编

页数：186

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>

<<我的健康我作主>>

内容概要

《我的健康我做主》以“上工治未病”及中医养生理论为指导，以罗仁教授“不治已病治未病——与亚健康对话”的科普讲座稿为基础，较系统地介绍了自我调养保健的相关知识和方法，包括反映生命质量的“四大天王”，当“亚健康”亮“黄牌”时的评估知识，体质评判与体质养生，心理压力的自我调适，以及饮食保健、运动保健、生活习惯保健和中医药保健等。

《我的健康我做主》内容通俗易懂，资料翔实可靠，方法简明实用，适合广大群众，特别是中老年人和亚健康者阅读参考。

<<我的健康我作主>>

作者简介

罗仁，男，二级教授，主任医师，博士生导师，博士后合作教师，国家中医药管理局第五批中医师承制导师。

现为南方医科大学中医药学院内科教研室主任，南方医院中医科主任。

兼任世界中医药学会联合会中医。

肾病学会副会长，中华中医药学会亚健康分会副主任委员，广东省综合医院中医专业委员会主任委员，广东省中医亚健康学会第一副主委。

从事中医教学、医疗、科研工作36年，对肾病、痛风、红斑狼疮、肾虚证及亚健康等有丰富的临床经验。

承担国家863计划及国家自然科学基金—广东省联合重点项目、国家自然科学基金等课题16项；获军队科技进步奖10项。

出版专著41部，发表论文150余篇。

进行亚健康科普讲座158场，听众超过4万人。

培养硕士24人，博士23人，博士后4人，先后被评为全军优秀教师（2004年），广东省教学名师（2008年）、全国优秀中医健康信使（2009年）等，荣获中国中医药科学普及金话筒奖（2010年）。

张乐，女，医学硕士，医师，主要研究方向为亚健康及糖尿病肾病的中西医结合防治。

现在深圳市宝安区观澜人民医院工作，先后参与国家高新技术研究发展计划（863计划）“公务员亚健康状态的评价体系及干预方案研究”、广东省“211工程”三期重点学科建设项目“疑难病症中西医结合诊疗方案优化及新制剂研发”、国家自然科学基金广东省联合基金重点项目“广东人群常见偏颇体质对健康向亚健康转化的影响及其机制研究”等国家、省、市级课题研究工作多项。

目前共发表论文11篇，参编专著1部。

<<我的健康我作主>>

书籍目录

第1章反映生命质量的“四大天王”一、体温二、心率(脉搏)三、呼吸四、血压第2章当“亚健康”亮“黄牌”时的评估知识一、“健康”是什么二、“亚健康”是什么三、“亚健康”离你有多远四、亚健康的临床分类五、亚健康的评估第3章体质评判与体质养生一、西医怎么理解“体质”二、中医怎么理解“体质”第4章“吉祥三宝”——精、气、神一、什么叫精、气、神二、精、气、神之间有何联系三、保精、养气与调神第5章缓解压力保健康一、压力的概念二、压力有好坏之分三、压力产生的原因——压力源四、压力引起的身心反应五、压力对身心健康的影响六、中国人的压力有多大七、压力与健康的管理第6章“健康”的厨房——原来应该这样吃一、合理膳食“五平衡”，健康快乐“吃出来”二、管好“菜篮子”，踢走“药箱子”三、汤汤水水，健康加分四、瓜皮果屑，变废为宝五、牛奶不简单六、凉茶也保健第7章厨房就是保健箱——防治疾病的药膳一、糖尿病患者的小厨房二、脂肪肝患者的小厨房三、痛风患者的小厨房四、感冒患者的小厨房五、肿瘤患者的小厨房第8章厨房也是美容院——吃出美丽的“魔法”一、黑妹妹魔法厨房二、斑妹妹的魔法厨房三、赶走第一道皱纹的魔法厨房四、让眼睛亮晶晶的魔法厨房五、让眼袋不见的魔法厨房六、电脑族的魔法厨房七、更年期的魔法厨房第9章不容遗漏的小疏忽一、15年“耳聋”的老人二、第1次就诊的尿毒症患者三、1万块钱也没有检查出来的肾病四、一扇窗户引起的高血压五、一盘棋引起的大抢救第10章大有裨益的小动作一、小动作，大养生二、小穴位，大作用三、小口诀，大方案附录A亚健康自评量表附录B中医体质分类与判定量表附录C压力自评量表

<<我的健康我作主>>

章节摘录

版权页：插图：（8）其他：药物以及化学物质对血压也有影响；如长期口服避孕药可能导致血压轻度升高；疼痛、剧烈运动、饮酒、摄盐过多等均可使血压升高；超重或肥胖也是血压偏高的危险因素。

血压异常的评估（1）高血压 1级高血压（轻度）：收缩压140～159毫米汞柱，舒张压90～99毫米汞柱。

2级高血压（中度）：收缩压160～179毫米汞柱，舒张压100～109毫米汞柱。

3级高血压（重度）：收缩压 180毫米汞柱，舒张压 110毫米汞柱。

单纯收缩期高血压：收缩压 140毫米汞柱，舒张压

<<我的健康我作主>>

编辑推荐

《我的健康我作主》内容通俗易懂，资料翔实可靠，方法简明实用，适合广大群众，特别是中老年人和亚健康者阅读参考。

<<我的健康我作主>>

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>