

<<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。

## &lt;&lt;我的健康我作主&gt;&gt;

## 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>