

<<走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787513204507

10位ISBN编号：7513204500

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：孙涛，何清湖 编

页数：347

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>

<<走出亚健康>>

内容概要

《走出亚健康》共分为五篇。

第一篇通过对中医的核心思想——“和”的分析，以及亚健康基本常识的介绍，使读者逐步了解中医，了解亚健康；第二篇重点介绍了中医“治未病”的重要思想；第三篇详细讲述了常见的体质，以及常见体质的调养；第四篇重点介绍了29种常见亚健康状态的自我检测以及调理方案；第五篇介绍了11种亚健康自然调理方法。

《走出亚健康》围绕亚健康这一中心主题，突出中医“治未病”与养生保健的特色，使广大读者由了解亚健康到运用中医知识自我干预亚健康。

<<走出亚健康>>

书籍目录

第一篇 亚健康与中医第一讲 亚健康时代一、警惕机体的异常信号——亚健康二、30选6, 你属于亚健康吗三、亚健康的主要表现四、亚健康的分类五、导致亚健康的主要因素六、远离亚健康的十条建议第二讲 中医调理亚健康有优势一、天人相应二、形神合一三、治未病四、中医治病更治人五、辨证论治六、干预手段丰富第三讲 生命在于“和”一、“和”是中国文化的灵魂二、中医“健康”观——和三、中医的“疾病”观——不和四、“和”指导下的中医养生保健第四讲 中医眼中的人体一、人身三宝——精、气、神二、人体中心——五脏六腑三、经络系统第二篇 治未病与亚健康第一讲 中医的重要学术思想——治未病一、一个故事引发的思考二、什么是“未痛”三、“未病”大家谈四、你我看“未病”五、“治未病”——使人不生病的医学第二讲 治未病与现代健康观一、健康观念的历史发展二、对待健康的三种态度三、对待健康的三种认识四、对待健康的四种心态五、“治未病”——时代赋予的历史使命第三讲 “未病”不等于亚健康一、“治未病”思想对亚健康的理论指导二、“治未病”指导下的亚健康干预.....第三篇 解读中医体质第四篇 常见亚健康状态第五篇 亚健康自然调理方法

<<走出亚健康>>

章节摘录

宜食用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，杂粮类的如大麦、荞麦、高粱；蔬菜可多吃刀豆、蘑菇、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜等；调味品可多吃茴香、桂皮、蒜、生姜等，水果适合吃柑橘、柠檬。

不宜吃的食物包括红薯、蚕豆、栗子、甜食等容易引起腹部胀气的食物。

气郁质应该尽量增加户外活动和社交活动，能放松身心，和畅气血。

坚持一些运动量较大的运动锻炼非常有好处，如篮球、足球、羽毛球之类的球类活动，或者骑车活动。

最好选择既有运动量，又是集体活动的运动。

气郁质者也可选用经络按摩。

手握拳在大腿内侧中线敲打至小腿内侧，也可以按压脚背的肝经的原穴——太冲穴，起到疏肝理气的作用。

可在医生的指导下进行中药调理：如果有急躁易怒，胸闷胁胀，嘈杂吞酸，口干而苦，大便秘结，或头痛，目赤，耳鸣的表现，可选用逍遥丸和越鞠丸等。

若出现咽中不适，如有物梗阻，咯之不出，咽之不下，胸中窒闷等不适感，则需选用半夏厚朴汤。

若经常精神恍惚，心神不宁，悲忧善哭，时时呵欠，可用甘麦大枣汤加柏子仁、炒枣仁、茯神、合欢皮等。

也可选用具有理气解郁的中药，柴胡、香附、郁金、当归、白芍、川芎、枳壳、陈皮、半夏、薄荷、白蒺藜、甘松、佛手等。

10.血瘀质 对于血瘀体质的调摄，主要从情志调理、饮食和运动等多方面进行。

要培养乐观的情绪，精神愉快则气血和畅，营卫流通，有利于血瘀体质的改善。

血得温则行，得寒则凝，故瘀血质要避免寒冷刺激，不宜久居寒冷之地，冬春要注意保暖，夏秋不能贪凉饮冷。

.....

<<走出亚健康>>

编辑推荐

身体感觉不舒服，又查不出异常，莫名其妙的烦噪，想发脾气，对喜欢的事没了兴趣，想逃开一切。

这到底是怎么了？

那么，请翻开《走出亚健康》，您会找到答案和解决方举动法。

<<走出亚健康>>

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>