

<<亚健康自我康复法>>

图书基本信息

书名：<<亚健康自我康复法>>

13位ISBN编号：9787533151126

10位ISBN编号：7533151127

出版时间：2008-10

出版时间：王宇 山东科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：王宇 著

页数：250

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>

## <<亚健康自我康复法>>

### 前言

现代人为了“票子、房子、车子、位子、孩子”五子登科而拼命地工作，很多人自恃年青认为什么都能扛得住，于是，便不惜透支自己的健康。

但是，您可知道，根据世界卫生组织进行的一项全球调查结果显示：真正符合世界卫生组织健康的定义、达到健康标准的人群只占5%，有约20%的人群是需要诊治的病人，其余75%的人群均游离于健康和疾病之间的状态，即亚健康状态。

亚健康状态的形成与多种因素有关，譬如：遗传基因的影响、环境的污染、紧张的生活节奏、心理承受的压力过大、不良的生活习惯、工作过度疲劳等，都会使原本健康的您，逐渐步入亚健康状态。

然而，想要摆脱亚健康状态，并不是一味地依靠医生的诊治及药物的治疗，关键还要靠我们自己采取积极的生活态度和健康的生活方式，阻断亚健康状态。

方法得当，亚健康状态便可以向好的方向转化进而恢复到健康状态；方法不当，则会向坏的方向转化而进一步发展为各种疾病。

这是一种从量变到质变的阶段，主导权掌握在我们自己的手中。

毋庸置疑，要每个人都想要健康，那么就从克服不良生活习惯、加强身心健康、消除疲劳、提高身体素质等方面做起吧！

对于已处于亚健康状态的人，要学会自我保健、自我防护、自我医疗，及时冲出亚健康“围城”。首先应找出原因，及时纠正和检查一下是否有良好的生活习惯及健康的心理状态；其次，是否及时消除了疲劳。

另外，对于中老年人而言，由于不良的饮食习惯造成的高血脂、动脉粥样硬化等，不妨常食用荞麦、燕麦、海参、淡菜、各种有鳞的海鱼以及洋葱、大蒜等降脂食物，以便帮助身体降低血脂。

因工作紧张繁忙，经常处于疲劳状态的人除了必要的休息外，为及时消除疲劳恢复体力，还可进行小量的运动。

因为运动的作用之一就是抗疲劳、增强身体免疫力。

工作过于紧张的人，经常睡眠不好，可以饭后散散步，放松身心，让自己睡个好觉，以便及时消除疲劳。

总之，亚健康状态是绝对不容忽视的！

如今，亚健康已经成为当今全球医学研究的热点之一。

有关专家呼吁全社会：对付亚健康全靠自己，掌握一些自我康复的方法很有必要！

可以说，亚健康的自我康复法适用于每一个人，因为我们都具有自身康复的能力。

故曰：防病治病自己做，身强体健腿脚灵，青丝长驻头脑醒，方可获取健康而亮丽的快乐人生！

本书编写人员还有：刘艳戴素菊郭明涛田红娟郭玉福王利霞徐文娟王动阳吴振飞卫珊徐娟刘盼盼高明明刘春丽郭远远马蒙蒙等人，谨对他们的辛勤工作表示深深感谢！

## <<亚健康自我康复法>>

### 内容概要

《亚健康自我康复法》将分三部曲告诉大家因地制宜的健康新潮流，告诉大家在这个随机应变的养生新时代，鲜为人知的自我修复新疗法，您将从书中学到如何关注亚健康，远离病魔的侵袭；如何进行亚健康自测，了解健康的幕后“黑手”；如何均衡饮食，享受人人羡慕的惬意生活；如何进行吸收心理营养，驱逐灰色心疲劳等等。

## &lt;&lt;亚健康自我康复法&gt;&gt;

## 书籍目录

一步曲 因地制宜的健康新潮流第一章 认识亚健康，摆脱“死神”的召唤1.亚健康的发生率是多少，你知道吗2.正确认识、解读亚健康3.形成亚健康的主要因素4.人体非亚健康的标准5.重视亚健康问题的意义6.常见的亚健康综合征7.亚健康的危害及防治8.身体出现亚健康的信号9.对心理亚健康说“不”10.哪些人群易被亚健康困扰11.易患亚健康人群特点的分析12.亚健康状态对儿童的影响13.防止老年人“亚健康”转化为疾病第二章 关注亚健康，远离病魔的侵袭1.睡眠不足——亚健康状态的罪魁祸首2.工作压力，胃病的导火索3.白领丽人，不良坐姿会让你病得不轻4.上班一族，不要办公“办”出腰痛来5.“电脑族”，小心衰老亲近你6.心理疲劳，用脑过度发出的信号7.城市白领，脂肪肝已经盯上了你8.皮肤问题，不容小视的健康隐患9.小心！早上伸懒腰可能会送命10.关注亚健康——甜食综合征11.关注亚健康——书写痉挛征12.关注亚健康——主妇综合征13.关注亚健康——高楼综合征第三章 亚健康自测，了解健康的幕后“黑手”1.测测看，你距亚健康到底有多远2.测测看，你是否加入了“过劳死”预备军3.测测看，你的皮肤是否存在有老化迹象4.测测看，你的“睡商”真的符合标准吗5.测测看，你的头发是否已经在向你示威6.测测看，你是否单脚站立不到6秒7.测测看，你有没有信息焦虑症8.测测看，你的免疫力是强还是弱9.测测看，你的压力是否超负荷了10.白领丽人，测测你是否有心理疲劳现象11.中老年人，测测看你是否被疾病所困扰12.体质测试，有时比体检更为重要二步曲 随机应变的养生新时代第四章 均衡饮食，惬意生活人人美1.营养不良，走进亚健康的灰色地带2.合理膳食，拒绝亚健康的法宝3.平衡饮食，我们该怎么吃4.蔬菜、水果，健康长寿的基石5.钙质，亚健康者一定要摄取充足6.营养早餐不可省7.白领一族的健康午餐8.晚餐怎么吃最利于人体健康9.不同年龄层，饮食也不同10.女性要善于把握“食”机11.安度更年期，要吃得健康合理12.摒弃贫血，吃啥好13.改善血液循环的食疗法14.吸烟者，请注意自己的饮食调理第五章 心理营养，驱逐灰色心疲劳1.情绪影响身心的健康2.女人的情绪怕“感冒”3.女性减压“心法”4.压力，颠覆男人健康的元凶5.眼泪，缓解压力的良方6.紧张，亚健康的罪魁祸首7.焦虑，与健康仅一墙之隔8.猜疑，破坏力极强的毒素9.别让心理亚健康偷走了快乐10.自我解嘲——心理防卫新方式11.学会做自己的“心理医生”第六章 娱乐休闲，健康生活新动力1.扭秧歌，养生的灵丹妙药2.泡温泉，为自己储存健康3.登高望远，解乏又健身4.琴棋书画，怡情又养性5.音乐，为你调理健康身心6.跳舞，娱乐养生的好办法7.台球，最优雅的绅士运动8.一定要“悠着”点9.有效改善亚健康第七章 健康减肥，身体从此“亮”绿灯1.肥胖，典型的亚健康2.控制体重，轻松活百岁3.肥胖易导致女性不孕4.高血压——肥胖惹的祸5.减肥，从生活细节开始6.摆脱企鹅身材不用愁7.饮食习惯是减肥的关键8.减肥食谱，苗条身材吃出来9.另类美食，吃减两不误10.心理减肥疗法，助你一臂之力11.5种最有效减肥舞蹈12.游泳——最有效的减肥运动13.轻松享受，按摩减肥14.远离不健康的减肥法三步曲 鲜为人知的自我修复新疗法第八章 康复锻炼，将运动进行到底1.“白领”阶层要注意运动养生2.让你更健康的法宝——平衡锻炼法3.缓解春困的运动疗法4.爬楼梯，时尚健身悠着点5.运动，释放你的压力6.慢跑，助你练就完美身体7.运动讲技巧，健身效果好8.慢性病的运动疗法9.骑自行车运动，强化你的心脏10.运动有的放矢，亚健康偷偷溜掉11.常做“健肺操”，健康又延年第九章 自我按摩，修身养性“自”支配1.自我按摩常用穴位及其功效2.自我按摩，缓解头痛3.自我按摩，让你远离失眠的梦魇4.自我按摩，远离痛经烦恼5.自我按摩，缓解慢性腰肌劳损6.自我按摩，跟近视说拜拜7.自我按摩，颈部不再痛8.自我按摩，轻松战胜糖尿病9.自我按摩，防治肩周炎10.自我按摩，让血压回归正常11.自我按摩，头晕不再来12.自我按摩，治疗便秘13.自我按摩，赶走疲劳14.自我按摩，神经不再衰弱第十章 顺应四时，延年益寿“养”天年1.易患感冒，唇起疱疹，春令怎样调养2.春困是亚健康的信号3.春天警惕“匿藏病”复发4.阳盛夏季调养妙方5.食欲骤减，夏季应警惕6.平衡阴阳让健康“回归”7.水+膳食纤维，“食”阻夏季亚健康8.小心痛饮后的胃肠道疾病9.裸露下的暑期皮肤病如何防10.夏季，警惕游泳后遗症11.舌燥口干，秋令怎样调养12.天气转凉，警惕“秋愁”伤神又伤身13.谨防秋季“气象过敏症”14.天寒地冻，冬令如何调养15.寒冷冬季，手脚易发凉也是病

## <<亚健康自我康复法>>

### 章节摘录

为何胃疼会成为上班族的“家常便饭”？

调查显示，59.97%的人认为是生活、吃饭不规律所致，11.14%的人表示工作压力一大就犯胃病，5.73%的人则认为是每天工作时间太长、经常加班的缘故。

提及“上班族”，人们马上就会联想到宽敞明亮的写字楼、衣着光鲜的俊男靓女。

殊不知，“朝九却非晚五”的工作、毫无规律的饮食，让这些精英们在展现自身辉煌与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。

其中，与胃相关的各种疾病就频频“找上门”来，让其措手不及。

据《生命时报》联合某网站进行的网络调查证明，在参与调查的1610人中，92.3%的人曾出现过胃不舒服的现象，而在2008年5月份出炉的一份针对全国1万多人的调查报告则显示，七成以上的人胃不好，尤以中青年“上班族”为最。

那么，为什么胃病偏偏钟情于上班族呢？

上班族又该如何打一场轰轰烈烈的“保胃战”呢？

工作压力是“胃的克星” 俗话说：“十人九胃。

”也就是说10个人当中，9个人的胃都不健康。

在各种胃病当中，最常见的是胃炎、消化性溃疡、胃癌等器质性疾病，其中，慢性胃炎占绝大部分。

事实上，肠胃不肯为我们“服务”，主要原因在于我们不懂得珍惜它，造成胃病的原因其实很简单：1.工作压力大。

上班族整日处于钢筋水泥的建筑、环境密闭的空间，再加上紧张忙碌的工作，无不面临巨大的精神压力。

在现代“上班族”人群当中，由于精神压力大导致的功能性消化不良胃病占绝大多数。

此外，不良的情绪也会导致肾上腺激素分泌的增多，从而使胃黏膜的血液供应和胃酸分泌发生变化，引起胃病。

如果此种紧张状态长期得不到缓解，还会造成神经系统和内分泌系统功能的紊乱，出现胃酸分泌失常、十二指肠肠液反流减少等病症。

## <<亚健康自我康复法>>

### 编辑推荐

《亚健康自我康复法》由山东科学技术出版社出版。

<<亚健康自我康复法>>

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>