

<<人体亚健康500个为什么>>

图书基本信息

书名：<<人体亚健康500个为什么>>

13位ISBN编号：9787542622068

10位ISBN编号：7542622064

出版时间：2005-12

出版时间：三联书店上海分店

作者：陈其福董朝阳黄河

页数：305

字数：280000

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>

## <<人体亚健康500个为什么>>

### 内容概要

当前亚健康是一个国际性的话题，也是国际性的研究重点。

据报载：在我国白领阶层的中年人中，约有75%以上的人处于亚健康状态，如果不加以干预，任其发展，那么约有2/3的人会死于心脑血管疾病，1/10的人会死于肿瘤，1/5的人会死于糖尿病等代谢性疾病，仅有1/10的人有希望安度晚年。

有专家近期曾对11省市的20余所大专院校及科研机构的2万名高级知识分子进行死亡原因的调查，结果发现平均死亡年龄为58.52岁，比全国人均寿命要短10年，其中死于中年的占到61.3%。

这么多人的英年早逝，用现在的话来说是亚健康密不可分的。

大家知道，亚健康发展下去就会演变成疾病，甚至是致命的疾病。

显然，对亚健康干预得早一点，那么人的寿命就会长一点，活着的人的生命质量就会好一点。

日本是最早对亚健康人群进行群防群治的国家，该国国民的住院率和住院时间之久均居世界前列，他们的住院并不是单纯为了治病，而是为了防病，是对亚健康进行干预，取得了令人瞩目的成就，因而成为世界上人均寿命最长的国家就一点也不奇怪了。

由于笔者长期担任医学科普杂志的负责人，并长期从事医学科普作品的创作，从而积累了大量宝贵的人体亚健康的资料，于是就有了与志同道合的朋友合编出版这本书的冲动。

纵观我国的亚健康研究领域，尚属起步阶段，主要是由一些中医界的精英在做先驱的工作。

从全国范围来说，无论是专业的研究力度，还是大众的普及程度都显不足。

亚健康的专科医院，全国除天津有一家之外，其余各城市均处于空白状态。

即使是一些大医院所设的亚健康专科，也是屈指可数。

至于亚健康的书刊则很少见到，特别是亚健康的科普读物，更是少之又少。

于是作为尝试，我们倾囊多年来储备的资料，并借鉴和参考了国内现有的亚健康书刊，汇编成册，力求用深入浅出、通俗易懂的语言，以一问一答的形式，将亚健康的500个为什么展示给广大读者，以期引起共鸣。

## <<人体亚健康500个为什么>>

### 作者简介

陈其福，科普作家，曾在数家报刊、杂志出任负责人，长期从事医学科普作品创作，先后发表了数百字的作品，出版了《旋磁减肥》、《现代美容500个为什么》、《减肥美体500个为什么》等畅销书。由于文笔生动，妙趣横生，往往能让枯燥的学术问题演绎得生动有趣，可读性极强，是一

## <<人体亚健康500个为什么>>

### 书籍目录

警惕——亚健康向你走来 1.为什么称N·布赫曼为亚健康研究之父 2.为什么说身体无病等于健康的观点是错误的 3.为什么说亚健康是生理功能低下的非健康状态 4.为什么说亚健康是21世纪威胁人类健康的重大问题 5.为什么说亚健康无所不在 6.为什么不能对亚健康掉以轻心 7.为什么那么多中年知识分子会英年早逝 8.为什么降低死亡率关键要控制亚健康 9.为什么高学历的人会患上信息焦虑综合征 10.为什么儿童也会患上亚健康 11.为什么消瘦同样有损人的健康 12.为什么血糖偏高不要掉以轻心 13.为什么临界高血压是会演变成疾病的 14.为什么食欲不振应引起警惕 15.为什么性欲减退也是亚健康的主要症状 16.为什么说畏寒怕冷是亚健康的现象衰老——亚健康的典型表现 17.为什么说生理性衰老属于亚健康范畴 18.为什么人的整体衰老不是病 19.为什么人类一般活不到自然寿命 20.为什么说人的寿命是由遗传因子控制的 21.为什么说自由基会加速人的衰老 22.为什么免疫能力下降也是衰老的主要原因 23.为什么修复酶的减少会导致人衰老 24.为什么人的衰老就是细胞的衰老 25.为什么激素分泌失常也会导致人的衰老 26.为什么说人的衰老与脑细胞的减少有关 27.为什么溶酶体膜损伤会引起人的衰老 28.为什么说吃得越多人也老得越快 29.为什么人会变矮背会变驼 30.为什么体重减轻也是人衰老的标志之一 ..... 失眠——亚健康的罪魁祸首头痛——亚健康的预警信号贫血——亚健康的集中表现肥胖——亚健康的物质基础痛经——亚健康的女性“专利”便秘——亚健康的恼人顽症“心病”——亚健康的心理阴影脂肪肝——亚健康的病变温床骨质疏松——亚健康的老人陷阱问题皮肤——亚健康的涉外窗口排尿问题——亚健康的难言之症胸闷胸痛——亚健康的隐形杀手食欲不振——亚健康的饮食障碍更年期综合征——亚健康的致病源头性功能减退——亚健康的男女困惑保健品——亚健康的缓解剂

## <<人体亚健康500个为什么>>

### 编辑推荐

为什么说身体无病等于健康的观点是错误的？  
为什么说亚健康是21世纪威胁人类健康的重大问题？  
为什么说生理性衰老属于亚健康范畴？  
为什么说吃得越多人也老得越快？  
……本书的六位专家为您解析亚健康的500个“为什么”，让您从此远离亚健康。

<<人体亚健康500个为什么>>

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>