

<<养生与保健>>

图书基本信息

书名：<<养生与保健>>

13位ISBN编号：9787561526514

10位ISBN编号：7561526512

出版时间：2006-10

出版时间：厦门大学出版社

作者：陈国源等

页数：243

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>

## <<养生与保健>>

### 内容概要

许多疾病是由于生活方式不当造成的，有许多疾病是可以预防的。

古云：“不治已病治未病”，这是中华民族传统的宝贵文化思想。

当今社会大力普及科技知识，弘扬科学精神，提倡健康的生活方式和健康的社会风气，这不仅是为了提高全体国民的科学文化水平，对于每个公民的健康素质都非常重要。

树立全民对疾病的预防意识、健康意识，让科学理念深入人心，让科学技术惠及大众，是构建和谐社会的一个实际行动。

厦门市中西医结合学会在医学科普和临床工作中，坚持中西医结合为病人服务，以健康生活方式引导社会人，认真做好科普工作，深入社区开展科普讲座，为社区群众传送科学知识，是值得提倡和发扬的。

该书汇集了我市中西医结合学会广大医务工作者在临床科普工作上辛勤劳动的成果及体会。

书中所收集的科普文章养生篇、临床篇、糖尿篇、肾病篇，内容丰富，科学实用，具有普及价值，必将深受到社区群众的欢迎和喜爱。

<<养生与保健>>

作者简介

陈国源，厦门市中西医结合学会秘书长，肾病专业委员会顾问，福建省中西医结合学会理事，福建中医药学会内科专业学术委员，福建中医学院盛国荣中医药研究所副所长、研究员，厦门大学医学院中医系副教授，福建中医学院附属医院厦门市中医院、南京军区肾病中心解放军第174医院肾

## &lt;&lt;养生与保健&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言养生篇 养生杂谈 精神养生 运动养生 饮食养生 起居养生 心脏养护 肺脏养护 肝脏养护 脾胃养护 肾脏养护 漫谈便秘与调理 中医的长寿之道 长期超负荷工作对健康的影响 略谈饮食养生 医学营养学 健康与平衡膳食 老年人要睡个安稳觉 老年人应尽量延长自己的健康期 愤怒应表达 老年人何为夜尿频 A型行为与身体健康临床篇 降压达标平安人生 老年人应警惕无声的杀手 老年人无症状脑腔梗与X综合征 怎样治疗眩晕和自我保健 小症状拉响中风的警报 行为和交流障碍——老年痴呆症 抑郁症：最易疏忽的心理疾病 对绝经后性激素补充疗法的评估 老年人间歇性跛行 老人脚痛细找原因 过敏性鼻炎有办法治好吗 吃中药是否就效果慢、副作用小 治癌的宏观决策 何谓风湿病 关注青少年关节痛——青少年强直性脊柱炎 久病乱吃药邮购买罪受——医务人员提醒患者警惕广告宣传上的假医假药 痛风及高尿酸血症的防治 血脂异常的生活指导 输血前为什么要签名 系统性红斑狼疮患者生活指导 系统性红斑狼疮患者怀孕注意事项糖尿病篇 何谓食物的“血糖指数” 哪些人容易得糖尿病 糖尿病能否预防及怎么预防 为什么糖尿病患者这么多 主副食搭配合理有利于血糖控制 经常便秘的糖尿病患者该怎么办 糖尿病患者饮食治疗的两个“八字方针” 糖尿病如不治疗会怎么样 酒与糖尿病 糖尿病患者如何运动 糖尿病肾病患者的一日三餐 怎样才能尽早发现得了糖尿病 糖尿病人能吃多脂肪类食物吗 你了解这些糖尿病的问题吗 血糖监测需要注意什么问题 糖尿病如何合理饮食 糖尿病饮食需注意的问题 如何正确治疗糖尿病肾病篇 呵护您的肾脏——肾脏病防治社区科普讲座 肾脏有哪些功能 认识“肾虚” “肾虚”就是肾脏病吗 肾功能不全患者的饮食营养——麦淀粉饮食及制作方法 血尿就一定是肾炎吗 发生水肿就是肾炎吗 浅谈肾脏病中西医结合诊断与治疗 肾穿刺检查的必要性 血肌酐在正常范围能否说明肾功能正常 慢性肾脏病人的日常保健 慢性肾炎病人怎样吃盐喝水 肾病综合征患者饮食须知 慢性肾衰患者的饮食疗法 危险！ 利福平导致肾衰 尿毒症治疗方法的选择 血透急性并发症的常见症状和防治措施 丙肝病毒纠缠血透病人 维持性血液透析患者合并高血压的健康指导 为什么血透还要限制饮水量 保护好您的生命线——内瘘闭塞的原因及科学维护 肾移植适应证及患者应做好哪些准备 肾移植术后有哪些并发症 厦门市中西医结合学会简介作者简介

## &lt;&lt;养生与保健&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘一、起居养生是如何起源的 远古时代,我们祖先的居住在野外,与大自然搏斗而求生存。有巢氏发明“巢住穴居”,布衣氏发明“衣遮肉体”,燧火氏发明“火”而有熟食。这些原始起居生活的起源为中华民族的生存奠定了基础,使人类起居生活文化发生了根本的变化。随着时代的进步与社会文明的发展,人类的起居生活不断改善,达到了现代化水平,“起居养生”成了中国文化的重要组成部分和健康生活的主要内容。

二、现代起居养生重要吗 然而,由于当代全球人口高度膨胀,人类生活的代谢废物回归自然,并向大自然的资源无尽地获取,使自然环境遭到了严重破坏。同时,农药、化学制剂的使用,造成土壤、水源、空气、食品污染,生态失衡,这些威胁着人类健康与生存。

社会竞争压力和心理承受精神压力的增加,以及都市快节奏的生活,使一些人的生物钟紊乱,亚健康人群增多。

人类疾病谱发生了变化,心脑血管疾病、肿瘤疾病占发病率第一、二位,艾滋病的传播威胁着全球人类生命安全。

所以,提倡科学、合理、卫生的“起居养生”可谓迫在眉睫。

三、起居不当为何危害健康 一些人群由于生理功能方面适应外环境能力差,或体内存在一些疾病,不良的外环境变化易对身心健康带来影响。

同时,疾病的发生、发展与不良的起居生活关系密切。

如纵情玩乐、无规律的起居生活,使大脑皮层失去平衡与协调而早衰;贪逸少动使体内代谢紊乱而肥胖;寝食无度、交际频繁使人生活规律失调,高血压、冠心病、糖尿病相应发生。

因此,“慎起居、重调摄”是防病健身、延年益寿的重要环节。

起居养生包括“起居、外行、劳逸、房事、衣着”等内容,自古以来,提倡“起居以时”为要律。

四、四季起居养生应顺应自然 人类依赖自然界而生存,自然界的运动变化无时无刻不在影响人体,如一年有春、夏、秋、冬不同的季节,及雨、晴、风、雪和气温、湿度、环境的改变。

人只有顺应自然运动规律的变化而起居,才能健康不病,这是中国“天人相应”的养生观。

春天风和日暖,白昼渐长,草木发芽,蜚虫伏起,人体充满生机,给人带来精神奋发喜悦之情。

同时气候寒暖多变,人的皮肤汗孔开合和气管调节功能变化较大,易外感风寒和患呼吸道疾病。

春日居室空气要流通,宜晨时早起,提倡户外散步活动锻炼身体,增强对外界环境变化的适应能力。

夏季草木茂盛,白昼时长,是人类养生的好时光,要早起活动避午热。

天气炎热,暑湿交加,出汗过多,易造成体液不足或排汗困难,散热不力而中暑,所以夏天宜多补充水分,注意防暑。

但不可过于贪凉,如入睡吹风扇或空调温度太低,常致暑热夹外感。

秋季秋高气爽,气候宜人,适合于外出旅游休闲。

白昼渐短,入夜早睡,早起活动。

同时气候干燥,早晚温差大,宜多进水果防燥。

“宁可常带三分寒,不可棉裹一身汗”,防止过早添衣,提高机体御寒能力,以“应秋临冬”。

冬季寒冷,草木凋谢,昆虫蛰伏,日短夜长,人的体力消耗相对减少,宜早睡晚起,沐浴阳光,增加锻炼,促进体内代谢,防止骨质疏松等疾病的发生。

五、一日如何注意起居养生 一日有“朝、午、夕、夜”不同时辰,人居与地球同转,体内神经、内分泌活动是有规律的。

如上午肾上腺皮质激素分泌较多,基础代谢旺盛,神经活力强,下午则下降,夜间人体功能处于抑制状态,因此,工作效率时差大。

起居养生应按自己的生物钟有计划、科学地安排作息,上午适当多安排工作,切忌夜间紧张繁忙。

居住环境应空气洁净无污染,居室宁静无噪声干扰,通风采光适宜。

居室湿度夏季30%~70%、冬季30%~40%为宜。

温度夏季最理想为24~26,冬季16~18。

## &lt;&lt;养生与保健&gt;&gt;

良好的生活环境，可使人健康增寿。

六、运动和劳动宜劳逸结合，科学调摄 坚持适当的体力运动和劳动，能直接锻炼肢体，使关节运动灵活，肌肉发达而不易萎缩，又能抵抗骨质疏松，对心、脑、肾、肺功能和全身组织代谢都有促进作用。

适度用脑对脑细胞代谢、活跃思维、抵抗脑功能过早衰退有好处。

有关统计资料表明，80%的长寿老人均长期从事体力劳动，许多名著是作者在高龄时写下的。

我们日常所见的老年人中也有长期从事体力劳动和脑力劳动者，退休后“刀枪入库，解甲归田”而出现动作不灵，思维迟钝，体质下降，衰老加速。

古云：“心要常操，身要常劳，心愈操愈精明，身愈劳愈强健，但自不可过尔。”

所以，运动与劳动是一件好事。

但无论是体力过度还是用脑过度对人都危害极大，应做到劳逸结合，劳不过度，逸不损神，体脑间用

七、如何调摄休息与睡眠 休息与劳动相对，是人体生命周期性保护机制。

睡眠是休息的方式之一，人生有三分之一时间是在床上度过的。

合理、有效的睡眠对消除人体疲劳，调节机体神经内分泌和代谢功能的平衡有重要作用，也是养生不可或缺的要素。

由于每个人体质不同，因此睡眠的时间和质量、效果因人而异，都有自己的适度。

一般睡眠在8小时左右。

睡眠过短，不足4小时，脑细胞得不到休息和能量补充，同时会影响各个器官功能，有损健康。

睡眠过长使神经中枢过度抑制，各器官功能也会减退。

中国人有午休习惯，适量午休(一般在半小时至一小时)是对一天活动中间的“加油”，能促进肝、肾、脑、血液供应，减轻心、脑脏器负担，恢复精力，缓解疲劳。

八、为什么房事养生有益延年益寿 性功能是人体的正常生理现象，也是人类一种本能。

如《汉书》班固云：“乐而有节，则和平寿考，迷失弗顾，以生疾而损生命。”

性生活是在大脑皮层中枢、性器官和细胞兴奋状态下完成的一种正常生理反射，在生理上表现为极化和复极化过程。

为保持细胞的兴奋性，必须有休止期保护，这就要“节欲”。

高度、频繁或持续的性刺激，可使大脑皮层中枢会失去平衡而出现植物神经功能紊乱和早衰。

男性性器官和性细胞过度兴奋及过度分泌，会出现性功能衰退的“阳痿”。

又如《寿世保主》提出：“年高之人，气血皆弱，阳事辄盛，必慎而抑之……若不制而纵欲，火将灭更去其油。”

老年人性机能减退，应视其体质强弱而定，以少为佳。

对他们提倡适度和谐的性生活而不是“绝欲”，有利于调节精神，舒畅身心，防止性细胞进入睡眠状态，对健康长寿有好处。

P21-24

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>