

<<亚健康临床指南>>

图书基本信息

书名：<<亚健康临床指南>>

13位ISBN编号：9787802315372

10位ISBN编号：7802315379

出版时间：2009-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：何清湖 编

页数：194

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>

## &lt;&lt;亚健康临床指南&gt;&gt;

## 前言

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。

在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。

有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。

为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。

中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。

毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。

然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。

幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。

中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。

当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。

晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。

我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。

中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。

其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。

## <<亚健康临床指南>>

### 内容概要

当前,我国的医疗卫生预防政策的重点正在实现由治疗为主向预防为主的战略前移,因此,对疾病的前期状态——亚健康状态的关注程度也越来越高。

亚健康状态已成为全球范围内不容忽视的重大社会健康事业问题和国内外医学界日渐重视的研究热点。

但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,所以目前的客观现状是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段普遍粗糙,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏。

尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下,已成为制约亚健康产业发展的瓶颈。

突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,培养大量水平较高的亚健康专业人才,是亚健康产业发展的当务之急。

《亚健康专业系列教材》的编纂,旨在为亚健康咨询师的培训提供一套较为完整的基础教材,同时也是对亚健康咨询师的培养体系和课程设置的一种大胆探索。

《亚健康临床指南》教材是《亚健康专业系列教材》的主干课程之一,为专业基础课,本课程主要系统介绍亚健康临床干预调理的原则和方法。

在具体内容的设置上,我们大胆创新,全书共分4章78节。

第一章是常见亚健康临床表现,介绍了27种常见亚健康临床表现的定义、判断依据、发生原因、调理原则、调理方法。

第二章是常见亚健康中医证候,介绍了15种常见亚健康中医证候的定义、证候特点、证候分析、调理原则和调理方法。

第三章是疾病倾向,介绍了25种常见的亚健康疾病倾向的定义、判断依据、调理原则和调理方法。

第四章是常见体质,介绍了11种常见体质类型的定义、体质特征、形成原因、调理原则和调理方法。

应该来说,本书对亚健康学科体系的内涵构建,提出了比较全面而新颖的认识。

全书重在具体干预原则和方法的介绍,少言理论,我们希望学员学习之后,就能以本书为基础,开展相关的亚健康咨询和干预服务,也就是学之能用。

<<亚健康临床指南>>

书籍目录

第一章 常见亚健康临床表现 第1节 目干涩 第2节 身体疼痛 第3节 耳鸣 第4节 头晕 第5节 头痛  
第6节 夜尿多 第7节 便稀 第8节 便秘 第9节 饮食减少 第10节 腹胀 第11节 咽干 第12节 眼、  
面肌抽搐 第13节 健忘 第14节 心悸 第15节 失眠 第16节 自汗 第17节 盗汗 第18节 经前乳胀  
第19节 月经失调 第20节 带下量多 第21节 皮肤瘙痒 第22节 嗜睡 第23节 畏寒 第24节 牙齿松软  
第25节 情绪低落 第26节 烦躁易怒 第27节 下肢无力 第二章 常见亚健康中医证候 第1节 肝气郁结  
证 第2节 脾虚痰阻证 第3节 肝郁化火证 第4节 肾精不足证 第5节 脾虚湿困证 第6节 脾肾两虚证  
第7节 心脾两虚证 第8节 肺脾气虚证 第9节 气血亏虚证 第10节 气虚血涩证 第11节 气阴两虚证  
第12节 肝肾阴虚证 第13节 心肾不交证 第14节 心肝血虚证 第15节 湿热蕴结证 第三章 疾病倾向  
第1节 高血压前期 第2节 糖尿病前期 第3节 高脂血症前期 第4节 乳腺增生倾向 第5节 前列腺增  
生倾向 第6节 脂肪肝倾向 第7节 女性更年期亚健康 第8节 慢性疲劳综合征 第9节 动脉粥样硬化  
倾向 第10节 胃肠功能紊乱 第11节 电脑、空调、手机、耳机综合征 第12节 免疫力下降 第13节  
男性性生殖功能减退 第14节 肥胖症前期 第15节 营养不良倾向 第16节 痛风前期 第17节 焦虑倾  
向 第18节 抑郁倾向 第19节 失恋综合征 第20节 考试综合征 第21节 离退休综合征.....第四章 常  
见体质

## &lt;&lt;亚健康临床指南&gt;&gt;

## 章节摘录

## 11.运动健身。

因人、因时，循序渐进。

以放松项目为主，如散步、瑜伽、气功、太极拳等。

## 12.娱乐保健。

如听音乐、垂钓、书法、全身或足底按摩等。

第16节 自汗自汗是指不因劳累、炎热、衣着过暖、服用发汗药等因素而时时汗出，动则益甚的汗出异常症状，又称自汗出。

[判断依据]1.不因外界环境影响，在头面、颈部或四肢、全身出汗者，活动尤甚，可伴有气短、乏力、神疲等表现。

2.清醒时汗出，睡眠中无汗出。

3.排除已诊断为高热、甲状腺功能亢进者或全身性疾病，如心脏病、颈部肿块、手术和外界环境干扰因素引起汗出者。

[发生原因] 1.多见于老人、小孩及产后等气虚体质状态，气虚不能摄津。

2.思虑烦劳过度，纳差，消化不良，致气虚不能摄津。

3.进食过于辛辣、肥甘厚味之物，痰热内生，迫津外泄。

4.湿热体质，热盛迫津。

5.情绪不稳定，肝郁化火，热盛迫津。

[调理原则]自汗多属于气虚不固，治疗上宜补虚敛汗。

具体而言，不同的人有不同的证候，更有虚实夹杂者，需调节好情绪，养成良好的处世心态；再以饮食调理，辨证治疗。

[调理方法]1.注意劳逸结合，不可劳累过度。

2.勤洗澡，勤换衣被，保持身体清洁，节制房事。

3.多饮水，保持体内的正常液体量。

4.保持心情舒畅、平稳，避免经常激动。

5.注意体育锻炼，增强体质，尤其注意预防感冒。

每天打太极拳1~2次。

## 6.饮食疗法。

多食补益气血的食物，宜吃鸡、鸭、鱼、蛋、山药、红枣、扁豆、羊肉、桂圆、狗肉、豆制品等。

不宜吃生冷的瓜菜，少吃凉拌的菜肴。

以下几款食疗，应温热时喝，切忌冷饮伤及脾胃。

(1) 浓豆浆饮原料：豆浆2碗。

制法：每次用豆浆2碗，将其中1碗放入锅内，煎成豆腐皮状食；另1碗煮沸加少量白糖饮用，每天1次。

功效：补虚益气。

适宜于纳差之自汗者。

<<亚健康临床指南>>

编辑推荐

《亚健康临床指南》：亚健康专业系列教材。

<<亚健康临床指南>>

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>