

<<超越紊乱>>

图书基本信息

书名：<<超越紊乱>>

13位ISBN编号：9787807302261

10位ISBN编号：7807302267

出版时间：2006-8

出版时间：学林

作者：俞正威

页数：277

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>

<<超越紊乱>>

内容概要

保健是需要专家或专业人员帮助的，你可以相信在一段不太长的时间内，找保健专家或健康管理师就会像今天找医生那样方便，但是现在你还是应该自己先照顾自己。

写这本书的目的只是想帮你理清楚三件事： 1．要保持你的健康状态，应当考虑两个因素的综合影响。

一是你的基因状态，二是你的细胞生存和生活的微环境。

2．保健方案应该按照你的个人情况进行设计。

3．应当动态地跟踪自己的健康的发展和变化，经常总结和评价与保健有关的措施的有效性，然后保持和继续采用有意义的措施，摈弃无意义的措施，以根据自身状况去改善生活方式和建设生活环境使我们的身体处于“合适”的环境中以实现“和谐”的身心健康。

<<超越紊乱>>

书籍目录

第一章 知识保护你的健康 常识的误区 保健计划 疾病 病因 生命的物质基础 生物技术 基因 亚健康 遗传性疾病 衰老和长寿第二章 保健原则 保健的科学性 摄入、吸收和体内过程 “好”的保健产品 保健产品“科学性”的判断 保健的适合性 自我医疗第三章 了解你自己和你的健康状况 家族健康系谱图和遗传咨询 种族背景 疾病易感基因和基因检测 健康测试和自我感觉 体检第四章 改善生活方式 绿色生活方式 生活方式与健康相关的基本理论 饮食 嗜好 生活态度 运动和休息 脑力活动 心理调节 意念的力量第五章 生活环境 生活环境分析 食品安全 频发不良刺激 环境对行为模式的影响和良好生活环境的塑造第六章 保健科技发展 个人保健的困境和保健专家系统 数字化健康咨询系统 中医药学介入保健 中医养生学简述第七章 保健计划 制定保健计划的工具箱 检验保健计划的有效性第八章 后记

章节摘录

书摘 现在我们转向广义的病因研究。

简单的问题曾经把健康科技人员逼入困境：“人们同样处于产生上面所说的病因的环境中，为什么有人生病，有人却十分健康？”现在，这个问题的解答已经相当清楚了：这与基因和基因状态有关。

但是当世界卫生组织将精神和心理健康纳入健康标准时，当基因和基因状态与思维、意识、性格和精神状态的关系还没有完全阐明时(在下一节中会讨论这个问题)，我们可以暂时直接地将精神状态和心理状态与某些疾病的发生和发展联系起来。

广义的病因学研究的结果也是简单的：你有发病的内因—基因，你不发病是因为你的基因没有处于发病的基因状态，你的生活环境和生活方式可能会导致基因从不发病的基因状态变化为发病的基因状态，于是你的基因处于发病状态你进入了病态。

现在来简单叙述一下中医的病因观点，你可以发现在一些基本观念上与广义病因学的看法是有相似之处的。

中医是以人体状态为中心进行病因分析的，认为病因与先天之气或后天之气密切相关。

先天之气指来自父母的遗传因素，与我们现在的基因因素相似；后天之气则与人体生长过程中的影响因素相似。

中医同时将后天之气划分为三大类别：——精神因素：中医认为“七情”是影响人体健康的主要精神因素。

七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

七情与五脏有密切的关系，如喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧悲伤肺和恐惊伤肾等说法。

——饮食因素：饮食与七情和五脏的关系在《内经》中已经有过论述，食品的五味和五气对特定器官的影响与现代医学的发现有不少相似的事实根据。

——外部环境因素：中医的六淫指出了外部环境中与健康相关的因素，即风、寒、暑、湿、燥和火。

六淫与脏腑功能之间的关系也在中医典籍中有详细的描述。

先天之气与后天之气的平衡是保证人体元气的关键，此平衡一旦失去，元气和生气将会被削弱，导致病邪。

P32

<<超越紊乱>>

媒体关注与评论

书评你健康吗?你如何来维护自己的健康?

谁来关心你的健康问题?

至今为止,保健似乎还是你个人的事,你得呵护自己的健康和对你自己的健康和保健负责。

这是一本帮助你理顺杂乱的健康知识的书!

这是一本帮助你发现保健资源并使它们为你的保健服务的书!

这是一本帮助你设计科学的保健计划以提高你的健康水平的书!

为了维护您的健康,我想您会需要它!

<<超越紊乱>>

编辑推荐

你健康吗?你如何来维护自己的健康?
谁来关心你的健康问题?
至今为止,保健似乎还是你个人的事,你得呵护自己的健康和对你自己的健康和保健负责。
这是一本帮助你理顺杂乱的健康知识的书!
这是一本帮助你发现保健资源并使它们为你的保健服务的书!
这是一本帮助你设计科学的保健计划以提高你的健康水平的书!
为了维护您的健康,我想您会需要它!

<<超越紊乱>>

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>