

<<健康其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<健康其实很简单>>

13位ISBN编号：9787807474265

10位ISBN编号：7807474262

出版时间：2009-1

出版时间：海天出版社

作者：王雄

页数：304

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>

<<健康其实很简单>>

前言

“炎帝始味草木之滋，尝一日而遇七十毒，神而化之，遂作方书，以疗民疾，而医道立矣。

”可见中医药产生之历史已有数千年之久。

具有五千年历史的中医药是中华文化的重要组成部分，在人类历史发展的漫长岁月中，不仅为中华民族的繁衍昌盛做出了卓越的贡献，也对整个人类健康和世界文明产生了积极的影响。

在科学昌明的今天，中医药仍在为人民群众健康继续做出贡献，并受到越来越多的关注。

《黄帝内经》“不治已病治未病”的学术思想，开创了预防为主的先河，“治未病”的着眼点是“欲病之人”，《千金要方》几千年前就将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”，其中所载的一整套养生延年的方法和措施，沿用至今。

明末清初《医门法律》就是以“未病先防，已病早治”的精神贯穿始终。

所以，中医学认为，医学的目的首先是“消患于未兆”、“济羸劣以获安”，其次才是治病。

如何肩扛传承几千年的积淀，将中医“治未病”的思想，融汇到现代医学之预防保健中，构建现代人的精神调养与生活方式，此乃时代赋予我们的重任。

<<健康其实很简单>>

内容概要

几千年来中医“治未病”的预防医学思想，为干预亚健康提供了丰富的理论及实践依据，王雄教授应时应势撰写的《健康其实很简单——亚健康的中医调摄》一书，用中医理论观点诠释“亚健康”——诸如证候、体质、藏象等，逐步深入至中医“治未病”的研究途径。

阐述“亚健康”乃治未病的重点、“体质”是治未病的根本、“养生”为治未病的基础，故“特殊人群”是治未病的关注对象。

可谓明确了概念、把握了要领、弘扬了“上工治未病”的思维及其内涵。

《健康其实很简单——亚健康的中医调摄》一书凝聚了王雄教授几十年追随名医名家学习、苦心孤诣的实践体会和心血。

书中用中医理论观点诠释“亚健康”——诸如证候、体质、藏象等，逐步深入至中医“治未病”的研究途径，阐述了“亚健康”乃治未病的重点、“体质”是治未病的根本、“养生”为治未病的基础，故“特殊人群”是治未病的关注对象。

<<健康其实很简单>>

作者简介

王雄，男，1954年7月生，主任医师、教授、硕士生导师，深圳市第五(罗湖区)人民医院业务院长。
深圳市首届名中医，深圳市中华中医药学会理事，深圳市中西医结合会常务理事，深圳市中医心血管专业委员会副主任委员。

出身于中医世家，毕业于江西中医学院，后

<<健康其实很简单>>

书籍目录

序前言第一章 了解亚健康 一、何谓亚健康状态 二、亚健康的成因 1. 过度的压力或紧张 2. 不良生活方式或习惯 3. 自然环境污染的影响 4. 不良精神、心理因素刺激 5. 用药不当 6. 遗传的因素 三、亚健康的表现类型 1. 躯体性症状 2. 心理性症状 5. 社会适应性症状 四、亚健康的常见临床症状 1. 疲劳感 2. 睡眠障碍 3. 食欲不振 4. 疼痛 5. 肥胖症 6. 性功能障碍 五、亚健康与衰老的关系 六、亚健康状态的判断 七、亚健康状态的应对措施 1. 调整生活节律, 保证睡眠 2. 适当运动锻炼 3. 培养良好生活习惯 4. 调节心理, 保持良好心态 第二章 中医与亚健康 一、中医对健康的理解 二、中医对亚健康的认识 三、中医对亚健康成因的诠释 (一) 先天之因 (二) 后天之素 1. 外感六淫 2. 情志异常 3. 劳逸过度 4. 饮食不节 5. 年龄因素 6. 环境因素 四、中医治疗亚健康的优势 (一) “治未病”的理念充满智慧 (二) “治未病”的识别富有特色 1. 四诊合参 2. 八纲辨证 (三) “治未病”的医理别具一格 1. 未病先防 2. 既病防变 第三章 亚健康的中医调摄方法 一、形神共养——情志调摄法 1. 思想清静 2. 精神乐观 3. 消除忧愁焦虑 4. 适度思虑 5. 避免惊恐 6. 采取积极的生活方式 二、阴阳平衡——饮食调摄法 (一) 饮食调理养生的原则和方法 (二) 饮食调摄的宜忌 1. 合理选择, 适当配伍 2. 饮食有节, 适时适量 3. 因时制宜 4. 因人制宜 5. 因地制宜 (三) 进餐时的饮食卫生 1. 食时专一 2. 细嚼慢咽 3. 姿势端正 三、和谐调理——茶酒养生法 (一) 茶 1. 茶的功效 2. 饮茶应适度 (二) 酒 1. 酒的功效 2. 饮酒宜适度 3. 饮酒须注意 4. 中药药酒 四、精气流通——经络调摄法 (一) 通调经络至关重要 1. 经络系统的组成 2. 经络在全身的分布规律 5. 经络保养的正确时间 (二) 十二经络在全身的分布规律 1. 手太阴肺经 2. 手阳明大肠经 3. 足阳明胃经 4. 足太阴脾经 5. 手少阴心经 6. 手太阳小肠经 7. 足太阳膀胱经 8. 足少阴肾经 9. 手厥阴心包经 10. 手少阳三焦经 11. 足少阳胆经 12. 足厥阴肝经 13. 经络系统的功能 14. 经络学说与脏腑学说的关系 (三) 任督二脉在“治未病”中的作用 1. 真气生发之本源 2. 涵养精、气、神 3. 协调阴阳 (四) 通调有方, 病体康复 五、动静适宜——运动调摄法 1. “治未病”的动静辩证法 2. 形体宜动, 形体保养, 以动为主 3. 动以养形 4. 动静失宜, 则生诸病 5. 动静适宜, 利于康复 六、天人相应——起居调摄法 1. 起居有常 2. 顺应四时 3. 不妄作劳 4. 讲究卫生 七、养气葆精——体质调摄法 (一) 养气葆精 1. 调补元气 2. 节欲葆精, 积精全身 (二) 阴虚体质以及药食宜忌 (三) 阳虚体质以及药食宜忌 第四章 常见疾病的中医调摄方法 一、感冒 二、冠心病 三、神经衰弱症(失眠) 四、高脂血症 五、单纯性肥胖症 六、便秘 七、脂肪性肝病 八、高血压病 九、糖尿病 十、中风 十一、颈椎病 十二、腰椎间盘突出症 十三、前列腺炎 十四、男性性功能障碍 十五、围绝经期综合征 第五章 亚健康的常用中医方药 一、中药调适方法的原则 1. 因时进补 2. 对症进补 3. 补勿过偏 4. 不无故进补 二、常用补虚中药 1. 补气常用中药 2. 补阳常用中药 3. 补血常用中药 4. 补阴常用中药 5. 其他常用中药 三、常用补虚方剂 第六章 了解常用药酒、药膳 一、药酒 二、药膳 第七章 常用气功及运动锻炼方法 一、气功的内涵 1. 气功的功效 2. 练功时须知 二、气功的特性 1. 主动疗法 2. 整体疗法 3. 自然疗法 三、气功的基本原则 1. 松静自然原则 2. 动静结合原则 3. 辨证练功原则 4. 练养相兼原则 5. 意气相随原则 6. 上虚下实原则 7. 循序渐进原则 8. 持之以恒原则 9. 姿势正确原则 10. “气息归元”原则 四、太极拳(简化) 五、五禽戏 六、立式八段锦 七、坐式八段锦 八、放松功 九、内养功 十、强壮功 十一、小周天功 十二、易筋经

<<健康其实很简单>>

章节摘录

插图：第一章 了解亚健康一、何谓亚健康状态要了解亚健康，首先就应该知道什么是“健康”。

“健康”的标准是什么？

健康它包括：躯体健康、心理健康（指在遗传或先天条件下的心理特征，如性格、喜好、情感、智力、承受力等造成的健康问题）以及精神健康（社会因素，如地位、学历、经济、人际关系、婚姻、家庭等导致的健康问题）。

这种健康的理念与世界卫生组织提出的医学发展由生物医学模式向生物社会医学模式转变相吻合。

对提高人的生命质量健康长寿的医学目的有着深远的意义。

世界卫生组织因此为“健康”制定10条标准：1．充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

2．处世乐观，态度积极，乐于承担责任。

3．善于休息，睡眠充足。

4．有较强的应变能力，能够适应外界环境中的种种变化。

5．抵抗力强，能够抵御一般感冒和传染病。

6．体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

7．眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

8．牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9．头发有光泽，无头屑。

10．肌肉丰满，皮肤有弹性。

所谓的“亚健康状态”，通俗地说，多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。

一般来说，亚健康状态由四大要素构成：1．排除疾病原因的疲劳和疾病原因虚弱状态。

2．介于健康与疾病之间的中间状态或疾病前状态。

3．在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态。

4．与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。

<<健康其实很简单>>

编辑推荐

《健康其实很简单:亚健康的中医调摄》：非常健康丛书。

<<健康其实很简单>>

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>