

<<亚健康评估与干预>>

图书基本信息

书名：<<亚健康评估与干预>>

13位ISBN编号：9787509137536

10位ISBN编号：7509137535

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医出版社

作者：罗仁 等主编

页数：227

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>

<<亚健康评估与干预>>

前言

2002年，在我50岁生日的那个晚上，也许是因为高兴而彻夜未眠，当时想着古语云：“五十而知天命”，那么我的天命是什么？

回忆起来，母亲跟我说过，我是早产出生，先天不足，自幼体弱多病，靠吃药长大。

也许因为这个缘故，所以在小学三年级语文老师布置的一篇名为“我的志愿”的课堂作文中，我写到：第一志愿是当医生，希望自己长大后能像给我治病的医生一样为更多病人解除病痛。

高中毕业后，我回到农村，在劳动之余我便自学《广东草药》和《赤脚医生手册》，并试着按书上内容采草药，给自己和亲人治病，如用火炭母治咽炎、腹泻，车前草治小便痛涩，一包针治发热，土牛膝治口唇痛等，多有疗效。

于是对中医药产生浓厚的兴趣。

1973年，我有幸进入广州中医学院（现广州中医药大学）学习中医，毕业后分配到第一军医大学（现为南方医科大学）工作，从一名住院医师、主治医师，晋升到副主任医师、主任医师，一直坚持在临床第一线。

看来，我的天命应该就是当医生，当一名中医师！

在30余年的从医路上，更坚定了我要当好一名医生的信念。

在30多年的医疗工作中，吃过苦，受过累，把自己的青春交给了病人，我从来不曾后悔，而是乐此不疲从中得到快乐和满足。

随着社会的发展，医生的职责应该是什么？

我认为更重要的是应该做一名教会群众懂得如何预防疾病，懂得养生保健的医生，而不是只会坐诊开方或手术的医生。

如果医生能把祖国传统医学和现代医学的健康养生知识、方法传授给病人，或走进社区进行健康宣教，让更多的群众拥有健康理念，掌握健康知识，做到自己创造健康、享受健康，这也是我们医生的责任。

<<亚健康评估与干预>>

内容概要

本书以中医“上工治未病”的理论为指导，以罗仁教授干预亚健康的专题系列讲稿为基础，较系统地介绍了亚健康的概念、表现、评估、干预原则和方案，对亚健康者的心理调摄、运动指导、饮食调节、生活习惯、中医养生、体质调控、不适症状的个体化干预和常见病预防进行了详细阐述。内容通俗易懂，资料翔实可靠，方法简明实用，适于广大群众，特别是中老年人和亚健康者阅读参考。

<<亚健康评估与干预>>

作者简介

罗仁，男，教授、主任医师、博士后导师。

南方医科大学中医药学院内科教研室主任。

国家中医药管理局中医肾病重点学科带头人，国家教育部中西医结合博士点肾病专业学科带头人，中华中医药学会亚健康学会第一副主委，世界中医药学会联合会中医肾病学会常委，中华中医药学会肾病

<<亚健康评估与干预>>

书籍目录

第1章 中医“治未病”与亚健康 一、中医“治未病”思想的超前性 二、什么是中医“治未病” 三、中医“治未病”与亚健康第2章 亚健康概述 一、健康的概念 二、亚健康的病因病机及发生机制 三、亚健康的临床表现及分类 四、亚健康的评估程序 五、亚健康诊断参考标准 六、亚健康的中医证候类型第3章 怎样干预亚健康 一、干预亚健康的意义 二、亚健康的三级干预方案第4章 干预亚健康——保持良好心态 一、拿得起放得下 二、自己创造快乐 三、积极思维, 乐观态度 四、稳定情绪, 培养耐心 五、森田疗法 六、情绪锻炼第5章 干预亚健康——坚持运动 一、运动的重要意义 二、运动的原则 三、有氧运动 四、办公室简易健身法第6章 干预亚健康——休息、戒烟限酒 一、休息和睡眠 二、劝君戒除一支烟 三、劝君少饮一杯酒第7章 干预亚健康——坚持合理饮食 一、怎样为合理的饮食 二、重视饮水 三、多进粥食 四、饮茶有益 五、每周菜篮子疗法 六、健康食品 七、特别推荐可以多吃的食品 八、抗肿瘤的食品 九、家庭汤水疗法 十、建议少吃的食品第8章 干预亚健康——中医干预 一、适四时、益寿年的养生方法 二、中医辨证论治 三、拔罐、热敷 四、针灸、推拿 五、气功、导引 六、凉茶防治亚健康第9章 各类亚健康的调控方案 一、皮肤亚健康 二、慢性疲劳 三、失眠 四、慢性头痛 五、便秘 六、肥胖 七、心理性亚健康的调控 八、社会适应不良性亚健康的调控 九、道德不良为主的亚健康的调控 十、公务员如何防治亚健康 十一、教师如何防治亚健康 十二、企业家(白领)如何防治亚健康 十三、大学生如何防治亚健康第10章 亚健康体质养生 一、日常保健指导原则 二、不同体质的调控养生方法第11章 常见病的预防 一、糖尿病 二、高血压病 三、肿瘤 四、痛风 五、卒中 六、脂肪肝 七、慢性胃肠疾病 八、乳腺病 九、颈椎病第12章 亚健康管理 一、什么是健康管理 二、亚健康管理的要求与对策

<<亚健康评估与干预>>

章节摘录

插图：4.心理测试法主要通过心理相关量表进行测试，目前也有一些仪器用于检查心理状态和压力。

5.特殊检测法 特殊检测法系指目前社会上流行的一些有关亚健康检查及评估的方法，这些仪器设备的应用使人体检测从形态学的诊断到功能性的诊断有所创新，但仍然较缺乏循证医学的证据。这里做简单介绍。

(1) 超倍生物显微镜系统检测（又称“一滴血”检测）：该仪器是一种医学显微设备，以血液细胞形态学、氧化自由基学说为基础，取一滴末梢血或各种体液分泌物（胸腔积液、腹水、痰液、胃液等），在放大5万~9万倍的高分辨率的显微镜下直接观察组织细胞形态上的微小变化，如各种病原体（衣原体、支原体、球菌、杆菌、真菌、螺旋体、滴虫及某些病毒）及胆固醇结晶、乳糜颗粒、脱落细胞等，即可早期诊断可能存在的人体生理病理变化，快速简便地评估健康状态，为亚健康状态的群体和无临床症状的疾病患者做出病前预测和提示。

可用于a.亚健康状态检查，如心脑血管病、高脂血症、骨质增生等早期发现.b.性病病原体检查及疗效观察；c.妇科病诊断普查；d.血液细胞形态学观察；e.血液寄生虫诊断；f.幽门螺杆菌检查。

(2) 量子检测：量子检测是在磁共振（MRI）基础上发展的一种数字化检测技术，无痛、方便、快捷，特色是通过检测人体毛发、血液、尿液任一项标本甚至双手握电极即可直接检测分析机体整体的功能状态，从细胞和分子水平了解人体5000多种健康信息，达到早期诊断预防的目的。

可用于诊断发病前兆及病状，适合健康普查和疑难病检查，特别是能够及时从亚健康状态中发现早期癌症、糖尿病、心脑血管疾病等各种潜伏期隐患。

可识别疾病的病源，适合对高血压、高血脂、高血黏等众多疾病不明病源的查找和鉴别。

<<亚健康评估与干预>>

编辑推荐

《亚健康评估与干预》由人民军医出版社出版。

<<亚健康评估与干预>>

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>