

<<走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787513204507

10位ISBN编号：7513204500

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：孙涛，何清湖 编

页数：347

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>

<<走出亚健康>>

内容概要

《走出亚健康》共分为五篇。

第一篇通过对中医的核心思想——“和”的分析，以及亚健康基本常识的介绍，使读者逐步了解中医，了解亚健康；第二篇重点介绍了中医“治未病”的重要思想；第三篇详细讲述了常见的体质，以及常见体质的调养；第四篇重点介绍了29种常见亚健康状态的自我检测以及调理方案；第五篇介绍了11种亚健康自然调理方法。

《走出亚健康》围绕亚健康这一中心主题，突出中医“治未病”与养生保健的特色，使广大读者由了解亚健康到运用中医知识自我干预亚健康。

<<走出亚健康>>

书籍目录

第一篇 亚健康与中医 第一讲 亚健康时代 一、警惕机体的异常信号——亚健康 二、30选6, 你属于亚健康吗 三、亚健康的主要表现 四、亚健康的分类 五、导致亚健康的主要因素 六、远离亚健康的十条建议 第二讲 中医调理亚健康有优势 一、天人相应 二、形神合一 三、治未病 四、中医治病更治人 五、辨证论治 六、干预手段丰富 第三讲 生命在于“和” 一、“和”是中国文化的灵魂 二、中医“健康”观——和 三、中医的“疾病”观——不和 四、“和”指导下的中医养生保健 第四讲 中医眼中的人体 一、人身三宝——精、气、神 二、人体中心——五脏六腑 三、经络系统 第二篇 治未病与亚健康 第一讲 中医的重要学术思想——治未病 一、一个故事引发的思考 二、什么是“未病” 三、“未病”大家谈 四、你我看“未病” 五、“治未病”——使人不生病的医学 第二讲 治未病与现代健康观 一、健康观念的历史发展 二、对待健康的三种态度 三、对待健康的三种认识 四、对待健康的四种心态 五、“治未病”——时代赋予的历史使命 第三讲 “未病”不等于亚健康 一、“治未病”思想对亚健康的理论指导 二、“治未病”指导下的亚健康干预..... 第三篇 解读中医体质 第四篇 常见亚健康状态 第五篇 亚健康自然调理方法

<<走出亚健康>>

章节摘录

宜食用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，杂粮类的如大麦、荞麦、高粱；蔬菜可多吃刀豆、蘑菇、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜等；调味品可多吃茴香、桂皮、蒜、生姜等，水果适合吃柑橘、柠檬。

不宜吃的食物包括红薯、蚕豆、栗子、甜食等容易引起腹部胀气的食物。

气郁质应该尽量增加户外活动和社交活动，能放松身心，和畅气血。

坚持一些运动量较大的运动锻炼非常有好处，如篮球、足球、羽毛球之类的球类活动，或者骑车活动。

最好选择既有运动量，又是集体活动的运动。

气郁质者也可选用经络按摩。

手握拳在大腿内侧中线敲打至小腿内侧，也可以按压脚背的肝经的原穴——太冲穴，起到疏肝理气的作用。

可在医生的指导下进行中药调理：如果有急躁易怒，胸闷胁胀，嘈杂吞酸，口干而苦，大便秘结，或头痛，目赤，耳鸣的表现，可选用逍遥丸和越鞠丸等。

若出现咽中不适，如有物梗阻，咯之不出，咽之不下，胸中窒闷等不适感，则需选用半夏厚朴汤。

若经常精神恍惚，心神不宁，悲忧善哭，时时呵欠，可用甘麦大枣汤加柏子仁、炒枣仁、茯神、合欢皮等。

也可选用具有理气解郁的中药，柴胡、香附、郁金、当归、白芍、川芎、枳壳、陈皮、半夏、薄荷、白蒺藜、甘松、佛手等。

10.血瘀质 对于血瘀体质的调摄，主要从情志调理、饮食和运动等多方面进行。

要培养乐观的情绪，精神愉快则气血和畅，营卫流通，有利于血瘀体质的改善。

血得温则行，得寒则凝，故瘀血质要避免寒冷刺激，不宜久居寒冷之地，冬春要注意保暖，夏秋不能贪凉饮冷。

.....

<<走出亚健康>>

编辑推荐

身体感觉不舒服，又查不出异常，莫名其妙的烦噪，想发脾气，对喜欢的事没了兴趣，想逃开一切。

这到底是怎么了？

那么，请翻开《走出亚健康》，您会找到答案和解决方举动法。

<<走出亚健康>>

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>