

<<中医治未病与亚健康调理>>

图书基本信息

书名：<<中医治未病与亚健康调理>>

13位ISBN编号：9787801748218

10位ISBN编号：7801748212

出版时间：2010-5

出版时间：中医古籍出版社

作者：彭锦 编

页数：394

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>

## <<中医治未病与亚健康调理>>

### 前言

随着医疗模式的转变，医学已进入健康促进的时代。

国务院在2006年《国家中长期科学和技术发展规划纲要》中明确提出了要将疾病防治重心前移，从以疾病为主导走向以健康为主导，实施以预防为主、促进健康和防治疾病相结合的前移战略。

“治未病”思想是中医防治理论的核心，“未病”在中医学中具有两个方面的涵义：其一，未病即谓无病，是指健康正常状态，此时所言“治未病”，即为预防以养生。

其二，未病即已具有各种潜在疾病征兆及机理，但尚处于病而未发或未显状态，是介于“健康”和“疾病”之间的中间状态，即当今所谓之“亚健康状态”。

亚健康是受健康危险因素影响最大的中间状态，在当今社会人群中占有较大比例，已成为国际医学研究的热点之一。

中国古代养生学源远流长，经过几千年的实践和总结，逐渐形成理论完善、方法多样、特色鲜明的学术体系。

但从应用角度出发，基于中医理论和方法对亚健康状态进行综合调理的相关著作，目前市场上并不多见，一定程度上阻碍了学术的发展及推广。

有鉴于此，笔者依托科技部十一五支撑课题“亚健康人群监测方法与监测网络”研究工作，结合亚健康人群特点，从家庭使用的实际需求人手编纂此书。

## <<中医治未病与亚健康调理>>

### 内容概要

全书以自我保健为主，内容翔实，分上、中、下三篇。

上篇从中医健康观入手，阐述了中医“治未病”思想及亚健康状态的理论内涵及相互关系，并对其如何指导人群的健康管理作了初步探讨；中篇在探讨亚健康状态干预原则的基础上，从日常自我保健、中医外治及药膳等不同方面介绍了中医养生保健技术的操作技术、学术渊源、适应症、禁忌症等相关内容；下篇针对亚健康常见症状，分别介绍了中医综合预防策略及手段，并在结尾处辅?专家提示。资料选取过程中，在注重保持中医理论特色的同时，兼顾自我保健应用中的可操作性。

## <<中医治未病与亚健康调理>>

### 书籍目录

#### 上篇从中医健康观认识亚健康

##### 第一节中医对亚健康的认识

- 一、亚健康概述
- 二、“阴阳平和”是中医学的健康观
- 三、“阴阳失衡”导致亚健康

##### 第二节中医“治未病”理念的内涵与源流

- 一、“上工治未病”
- 二、“治未病”理念的内涵
- 三、“治未病”理念的发展源流

##### 第三节亚健康的常见表现及分类

- 一、亚健康的常见临床表现及分类
- 二、亚健康的中医常见证候
- 三、亚健康状态临床表现及证候分型的文献研究

##### 第四节亚健康状态的检测与评估

- 一、通过主观症状测评亚健康
- 二、通过客观检查结果测评亚健康

##### 第五节中医“治未病”与亚健康人群监测管理

- 一、中医特色健康管理的优势
- 二、我国健康管理现状及存在的问题
- 三、开展亚健康人群监测管理的意义
- 四、构建适合我国国情的亚健康管理体系

#### 中篇中医调治亚健康状态的原则与方法

##### 第一节亚健康状态的调治原则

- 一、顺应自然，天人相应
- 二、形神合一，心身并调
- 三、调和阴阳，以平为期
- 四、药食并用，补虚救偏
- 五、动静结合，持之以恒

##### 第二节日常自我保健方法

- 一、心理调节
- 二、运动调节
- 三、饮食调节
- 四、起居调摄
- 五、房事养生
- 六、四时养生
- 七、体质养生

##### 第三节常用中医外治调理方法

- 一、针灸疗法
- 二、敷贴疗法
- 三、拔罐疗法
- 四、推拿(按摩)疗法
- 五、刮痧疗法
- 六、砭石疗法
- 七、药浴疗法
- 八、药枕疗法

## <<中医治未病与亚健康调理>>

### 九、芳香疗?

#### 第四节药膳保健调理法

##### 一、药膳配制原则

##### 二、药膳配制注意事项

##### 三、保健药膳

#### 下篇常见亚健康状态的中医干预方案

##### 第一节容易疲劳

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第二节失眠

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第三节健忘

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第四节大便秘结

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第五节大便稀溏

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第六节食欲不振

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第七节头痛

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第八节眩晕

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第九节心悸

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第十节自汗

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第十一节盗汗

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第十二节皮肤瘙痒

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第十三节脱发

###### 一、概述

###### 二、中医调理方法

##### 第十四节夜尿频多

###### 一、概述

<<中医治未病与亚健康调理>>

二、中医调理方法

第十五节胃脘胀痛

一、概述

二、中医调理方法

第十六节腹胀

一、概述

二、中医调理方法

第十七节超重

一、概述

二、中医调理方法

第十八节眼睛干痒

一、概述

二、中医调理方法

第十九节视觉疲劳

一、概述

二、中医调理方法

第二十节耳鸣

一、概述

二、中医调理方法

第二十一节口腔溃疡

一、概述

二、中医调理方法

第二十二节咽感觉异常

一、概述

二、中医调理方法

第二十三节咽喉干痒

一、概述

二、中医调理方法

第二十四节颈部不适

一、概述

二、中医调理方法

第二十五节肩部不适

一、概述

二、中医调理方法

第二十六节腰部不适

一、概述

二、中医调理方法

第二十七节膝部不适

一、概述

二、中医调理方法

第二十八节经行腹痛

一、概述

二、中医调理方法

第二十九节月经不调

一、概述

二、中医调理方法

第三十节白带异常

## <<中医治未病与亚健康调理>>

- 一、概述
- 二、中医调理方法
- 主要参考文献

## <<中医治未病与亚健康调理>>

### 章节摘录

现代医学平衡理论认为，人体内存在着许多对立关系，他们彼此之间相互依存、相互制约，并可在一定条件下相互转化，各层次的对立调节均处于相对的动态平衡之中，以维持机体健康状况，也就是我们常说的人体生理的一种稳态，相当于中医学的“阴平阳秘”，而一旦阴阳之间的这种稳态出现异常，人体就会产生病理征象，若这种失衡得不到纠正，可导致继发多个对立失衡，甚至导致整个机体失衡。

正如《内经》所说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”

中医学认为构成人体的各脏器组织，按一定的规律，通过经络的联系作用，形成了以心、肝、脾、肺、肾为核心的五大功能系统，五脏系统作为人体生命活动的调控主体，借助其相应的官窍组织，接受客观外界的信息而进行整体综合判断，最终产生应答来协调各自功能状态及系统间的平衡，维持机体正常的生命活动。

经络系统既是运行气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路，同时又具有感应传导、调节机体平衡的功能。

它通过对各种信息的接收、传递、变换等作用，调节气血的运行，协调脏腑的关系，以维持人体内外环境的相对平衡。

气血津液以升降出入流通为本，气滞、血瘀、津留，反应了五脏阴阳调节功能失常，阴阳失衡是导致疾病发生的根本原因。

“亢则害，承乃制”，生命活动有赖于机体整体阴阳调控机制，健康是“阴阳自和”的机体整体自主性功能目标状态。

正常情况下，机体具有自我调节、自我平衡、自我恢复能力，而上述能力是通过机体内部多重系统的协调统一实现的，并受自然环境和社会环境的影响。



<<中医治未病与亚健康调理>>

编辑推荐

《中医"治未病"与亚健康调理》由中医古籍出版社出版。

<<中医治未病与亚健康调理>>

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>