

<<走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787807672661

10位ISBN编号：7807672668

出版时间：2010-1

出版时间：张普陶 山西经济出版社 (2010-01出版)

作者：张普陶

页数：255

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>>

前言

许多人或经历过人生磨难，或经历过重大病痛纠缠，或经历过与亲人永别，才领悟到生命的无价，才感受到健康的珍贵。

可有多少人真正知道，生命的真正健康与有病之间其实是程度不同的灰色地带，人群中至少75%的人处于这种灰色地带——亚健康地带。

而这种灰色地带完全可以主动地自我调整。

何谓亚健康？

世界卫生组织有个定义：躯体、心理的健康状态及对社会和环境的适应方面，处于欠圆满状态，即处于健康与疾病的中间状态，又称慢性疲劳综合征或第三状态。

亚健康有“四多”、“三低”现象：即疲劳症状多、功能紊乱多、高负荷者多(压力大)、肥胖者多；免疫功能低、工作效率低、适应能力低。

当然也包括一些身体时好时坏的中青年人：当一个时期自感尚可时，便将健康忘得干干净净，酗酒、抽烟、熬夜增多了，加重了；当一个时期自感非常不适、似有什么疾病时，又想到了健康的可贵。

这时，不是从饮食上、生活方式上、戒绝不良嗜好上着手，而是急急忙忙往医院跑，不良的生活方式—医院—不良的生活方式—又医院，如此反反复复的“围城”现象，在中青年当中很普遍。

一项全球性调查表明：全球真正健康的人仅占人口总数的5%，经医生诊断为有病的人占20%，另外有75%以上的人则处于中间状态，就是“次健康状态”、“第三状态”、“灰色状态”或亚健康状态。

亚健康并非今天才有，我国古代称之为“未病”。

“未病”并非无病，更非健康，而是处于一种潜伏状态，这种“疾病”到医院未必能检查出来，但“患者”确实自感精神不振，情绪低沉，烦躁困倦，气短冒汗，腰酸腿疼……对于此类疾病，老百姓有个通俗说法：“感觉不对劲，检查没毛病”。

对于此病，两千年前的《黄帝内经》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

未病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如，渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

”据此，中医的“治未病”医学就是“未病先防，有病早治，既病防变，灭于萌芽，实现持续健康”的亚健康医学。

凡是“未病”之病，皆属于今天的亚健康范围。

在古代，治理“亚健康”是医生的重点职责。

中国大医学家孙思邈在《千金要方》卷27中说：“上医治未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病。

”在这里，将医学分为上、中、下三个层次；上医、中医管辖之病，占总人口的75%左右，当然属于医学重点，它的职责就是让公众远离亚健康的困扰，摆脱亚健康烦恼。

在我国古代，疾与病是两个不同的概念，疾是病的初期，属于亚健康，归扁鹊诊治，病属于下医，归扁鹊诊治。

据此，疾与病仅有轻重之分，轻者人数众多。

总之，亚健康的实质是疾病的早期和中早期阶段，或叫疾病的非临床阶段。

中国科学院研究员、中国生物医学工程学会副理事长陶祖莱先生明确表示：“治未病”是解决迫在眉睫的全球性医疗危机的唯一途径。

只有抓紧了“治未病”的医学，才是经济上负担得起，因而也是可持续发展的医学。

卫生部部长陈竺院士就职之初，就一再强调：“对一个13亿人口的大国而言，群众的健康问题，不能光靠吃药来解决，必须强调预防为主！

”不靠药靠什么？

就是靠改变生活方式，靠膳食结构的改革，靠有针对性的体育活动，靠高质量的睡眠，靠良好的心态……一句话，靠亚健康医学！

亚健康之疾，种类千万，皆属于个性；千万个性中必然有共性。

本书的主要内容就是谈亚健康的共性。

<<走出亚健康>>

如何处理好这一共性与个性的关系？

也就是你懂了共有的东西之后，如何给自己下处方？

本书专门引入了“王琦标准”供你辨别。

本书基本不谈药。

但它用釜底抽薪之法让人们走出亚健康！

1996年世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》报告中指出：“生活方式疾病，已成为威胁人类健康的头号杀手”，所以“21世纪的医学不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。

”说到底，医学的重心将从“治已病”向“治未病”转移。

2008年1月25日，陈竺部长宣布：将在全国实施“治未病”健康工程。

亚健康医学必将成为全科医学的重中之重，必将成为全人类“自己关注健康”的重中之重！

这一重心的确定，有利于从大病晚期治疗为主向预防为主、早期治疗为主的转变！

这本书就是想作为这种转变的中介桥梁，而对于绝大多数人来说，坚持主动的自我调整或预防，效果是难以想象的，本书更是为每位读者实现这种主动性调整或预防服务。

衷心祝愿每位读者从本书中受益，读者的健康更是作者最大的欣慰！

张普陶2010年1月8日

<<走出亚健康>>

内容概要

人可以离开药物，却离不开吃饭，可大多数病是吃出来的！

《走出亚健康》告诉您吃什么，怎样吃才健康。

坐椅、车椅、餐椅“三椅”为何损害了当代人的健康？

喝水、睡觉、晒太阳怎样才科学？

久立、久坐、久伏案头也会得病，怎样矫正？

到了医院，只说症状和治疗，却不提得病根源。

绝大多数病的根源是日常生活方式不健康的日积月累，如何从“根源”上釜底抽薪，走出亚健康？

每个人一生都有一次极为宝贵的更新期，怎样科学度过？

这是一本让老百姓不去医院，但只要日常注意食疗、体疗、睡疗、心疗、光疗，就能尽快走出亚健康的书！

这是一本西医难根治、中医也棘手而只让日常饮食起居变得科学就会远离疾病的书！

这是一本不吃补药和保健品，但只要按照书中方法去做，就可健康长寿的书！

<<走出亚健康>>

作者简介

张普陶，高级营养师，中国营养学会会员、中国保健协会会员。

1958年毕业于内蒙师院，曾任大同市营养保健研究所所长，大同市食疗研究所所长。

在《健康报》、《现代养生》杂志上撰写过系列养生趣谈文章；在山东卫视主讲过养生讲座。

目前给营养师培训机构长期讲授“整体营养学”。

著有《破译长寿密码——人体自愈康复系统的开发》、《红楼梦养生趣谈》、《聊斋志异养生趣谈》等著作。

<<走出亚健康>>

书籍目录

第一章 直立带来的潜伏之疾第一节 直立之源第二节 “直立”带来的骨骼病一、从风筝迷曹雪芹说起二、“五十肩”的自我防治三、滚动与爬行治腰疾四、按摩尾椎除痔疮五、其他骨病的治本之路第三节 竖病横治显奇效一、垂直引起的挤压病二、巧治疝气三、胃下垂的体疗四、“将军肚”的简易根治第四节 垂直扬程带来的血管隐患一、流向改变的恶果二、爬行保护血管三、静脉曲张的来龙去脉第五节 尿失禁与前列腺炎的根治第六节 直立引起的胸式呼吸第七节 多种形式的水平运动一、各种有效的水平运动二、简捷的俯卧撑三、保精养肾功四、游泳也是很好的水平运动五、针刺穴位与爬行运动的临床验证第八节 螺旋运动是爬行运动的高级形式第九节 爬行竞技在健身中的地位第二章 一场即将临产的膳食革命第一节 当前重点普及营养学并提倡膳食革命的战略意义第二节 正确认识食物中的营养素第三节 阳光、新鲜的自然空气、清洁饮用水第四节 正确认识蛋白质一、科学认识蛋白质二、蛋白质的收支平衡三、以动物蛋白为主还是以植物蛋白为主四、蛋白质没有供能的使命五、泌尿系统结石与肾炎的食疗第五节 谁是能量的主要提供者一、脂肪二、碳水化合物第六节 非常重要却常常被忽视的膳食纤维一、膳食纤维是我们生命的守护神二、膳食纤维缺少与憩室病、胆结石、大肠癌的防治三、膳食纤维与克隆氏病和真假阑尾炎的防治第七节 “谷类为主”与糖尿病的发生一、人类从来是以植物食品为主食的二、从植物杂食到谷物种子三、谷类种子的特有长处四、生命是多糖的存在形式五、忽视“谷类为主”与糖尿病的发生第八节 肝硬化与碳水化合物的关系第九节 益生菌与低聚糖第十节 “食物多样”与“谷类为主”同等重要一、膳食搭配根据二、关于“会宁现象”的思考第十一节 全营养与低能量一、全营养与营养平衡二、低热量与“留白”第十二节 九种体质的营养调理一、王琦标准就是世界标准二、亚健康者分布在九种体质中三、九种体质特征与营养调节四、如何知道自己属于哪种体质五、兼夹体质的判定第三章 遏止心脑血管病蔓延的根本出路第一节 血管病重在维护血管第二节 谁是我们的敌人，谁是我们的朋友……第四章 百病原于轻睡眠第五章 人体自愈康复网络的干预第六章 让位定律、人体更新期及特护生殖系统参考文献后记

<<走出亚健康>>

章节摘录

第一章 直立带来的潜伏之疾 第一节 直立之源 一、直立体位与横向身体结构的矛盾 考古学家认为：北京直立人距今大约是20万~50万年的事。

如果用20万年的完全直立与6700万年前的爬行相比，直立时间太短了，相当于爬行时间的 $1/355$ 。如果从哺乳动物爬行的时间（2.25亿年前的中生代三叠纪）算起，人类的直立历史相当于爬行历史的 $1/750$ 万，直立时间更为短促了。

人体的骨架、随着骨架而配套的各个脏器位置、血流方向，原本都是为爬行而设置的。虽然从爬行到直立经过了一个3000万年时爬时立的中间过渡阶段，但这个过渡比起爬行时间，也还是相当短促的。

这就出现了一个矛盾——一个直立纵向体位与爬行横向脏器之间的矛盾。

人由猿猴进化而来，猿猴由四爪着地的鼯进化而来；人体的直立历史实在太短太短了。

如果把人体直立形成的时间压缩为1秒钟，用同等压缩的比例，也把爬行历史压缩为2个月零15天，现在要用这1秒钟时间去削平2个月零15天堆成的（适应爬行）的山包，太不成比例，也太难太难了。

就因为这个原因，一直到今天，一切适应爬行的系统设置基本不动地留在了直立体上。

这实在是没办法的事，原本为爬行设置的结构（不管是五脏六腑还是血液循环系统等）与直立体位发生了相当尖锐的矛盾。

但人类为了更好地生存与发展，最终选择了直体。

<<走出亚健康>>

后记

本书原来不是这个样子，在策划编辑宋晋平先生的苦心策划下，作了一番脱胎换骨的结构性大调整：留下了原来的第二章、第四章、第五章，删掉了“原序”、原第一章以及“学者与学者商榷”的部分。

增添了第三章睡眠、第六章让位定律与更新期。

尔后又接受宋先生的建议，笔者又对《九种体质的营养调理》作了专门研究，并将研究成果寄给了“九种体质”的发现者——北京中医药大学王琦教授，感谢王教授百忙中对此内容的肯定与删改，这就成了第二章第十二节的全部内容。

这次更改，经过了五个月的历练。

宋先生为此含辛茹苦，多次21点来电话，商榷哪一章哪一节逐词逐句地修改。

我有点心烦但没敢说，补来删去，书稿的质量大大提高了，我还能说什么呢？

本书原名《第四医学的崛起》，原稿成书后，在网上作了介绍，一直到前些时，一些兰州、青岛、上海等地的读者还在询问：何地可以买到《第四医学的崛起》。

但因书稿大调整时砍掉了第四医学的内容，书名也就跟着失去了存在的意义。

对此，不能不向那些关心第四医学的人们致以诚挚的歉意。

其实，所谓第四医学，就是“治未病”医学、亚健康医学。

如果将预防有害微生物对人类侵犯的医学归于第一医学、只管治病不管健康恢复的临床医学归于第二医学、专管病后康复的医学归为第三医学的话，那么，占人口75%以上处于亚健康状态的医学就是第四医学、亚健康医学。

应该说，这才是各级行政卫生部门的工作重点，也是时代的紧迫要求！

但是，当前处于亚健康状态的人们，更加关心的是如何从亚健康状态转向健康状态的途径和方法，于是本书的内容重点也就跟着转到了这方面，书名也变了，请读者见谅！

关心本书的朋友很多，中国营养学会、中国保健协会的一些专家以及许多营养师们也很关心此书的出版。

大同市电视台张涛女士等人专为本书画了插图。

大同医学院师明中教授专门写了“原序”，高级工程师宋文榜博士专门审读了原稿。

大同电视台原台长刘万鹏先生为原稿立论，论据三番五次地在电话上争执探讨。

大同日报资深记者李健先生，不仅对原稿提出了建议，还亲自帮助打字。

主任中医师姜德厚先生专门审阅了涉及食物“四气五味归经”的部分文字。

还有资深药剂师刘翠秀女士，从打稿到校对做了一系列繁琐工作，梁建梅女士帮助打了第三稿。

我不能不向他们表示深深的感谢和敬意。

在这里，特别要提的是策划编辑宋晋平先生不愧为一位很负责的编审。

我出版过好几本书还没有一位像他这样叫真儿的，佩服！

在此，特向赵建延社长、宋晋平先生、李慧平编辑表示深深的谢意。

读者能从书中受益是笔者莫大的欣慰，也期待着读者和专家们的批评指正。

张普陶2010年1月8日

<<走出亚健康>>

编辑推荐

《走出亚健康》很特别营养养生学家张普陶石破天惊——从各种病源上找到了釜底抽薪的根本性解决方法。

——改变了营养与疾病、养生与健康的许多流行观点。

一本突破和实现了至少6个第一次的书！

一本营养师、心理咨询师、全科医师争相传阅的书！

<<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>