

《精气神与健康动力》

图书基本信息

书名：《精气神与健康动力》

13位ISBN编号：9787122034175

10位ISBN编号：7122034178

出版时间：2008-09

出版社：化学工业出版社

作者：胡旭

页数：147

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《精气神与健康动力》

前言

现在人们对健康这个词越来越敏感，对自身的健康也越发重视。世界卫生组织将“健康”定义为“不但是身体没有疾病或虚弱，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。有资料统计，全世界人口中70%的人处于亚健康状态。我国符合世界卫生组织关于健康定义的人群只占总人口数的15%，与此同时，有15%的人处在疾病状态中，剩下70%的人处在“亚健康”状态。通俗地说，就是这70%的人通常没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适、疲劳乏力、反应迟钝、活力降低、适应力下降，心理经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中，常感觉到累，到医院检查，各项指标还都正常，这就是中医理论上常说的精、气、神不足。精、气、神不足的原因，首先是由于自身存有先天不足，或者是后天失于调养，在不良的生活方式、习惯、工作和生活节奏紧张、环境污染、气候恶劣等诸多因素影响下造成的。体检时常有血压、血脂、血糖、血黏度和体重偏高以及免疫功能紊乱等现象。亚健康状态也多种多样，几乎每种疾病都可能与之相近的亚健康表现。医学界，包括医学教育界应将工作的重点从单纯的防病、治病转到关注健康、关注亚健康上来，把70%的亚健康人群争取到健康队伍中来。

《精气神与健康动力》

内容概要

《精气神与健康动力》主要内容：现在人们对健康这个词越来越敏感，对自身的健康也越发重视。世界卫生组织将“健康”定义为“不但是身体没有疾病或虚弱，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。有资料统计，全世界人口中70%的人处于亚健康状态。我国符合世界卫生组织关于健康定义的人群只占总人口数的15%，与此同时，有15%的人处在疾病状态中，剩下70%的人处在“亚健康”状态。通俗地说，就是这70%的人通常没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适、疲劳乏力、反应迟钝、活力降低、适应力下降，心理经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中，常感觉到累，到医院检查，各项指标还都正常，这就是中医理论上常说的精、气、神不足。

精、气、神不足的原因，首先是由于自身存有先天不足，或者是后天失于调养，在不良的生活方式、习惯、工作和生活节奏紧张、环境污染、气候恶劣等诸多因素影响下造成的。体检时常有血压、血脂、血糖、血黏度和体重偏高以及免疫功能紊乱等现象。亚健康状态也多种多样，几乎每种疾病都可能与有与之相近的亚健康表现。医学界，包括医学教育界应将工作的重点从单纯的防病、治病转到关注健康、关注亚健康上来，把70%的亚健康人群争取到健康队伍中来。

我国传统中医及养生理论认为精、气、神是人体的三宝。俗语说：“气满不思食，精满不思欲，神满不思睡。”即是从某些方面对精气神功能的说明。精、气、神三者物质上相互依存，功能上相互影响

。不良的生活方式和生活习惯，如吸烟、嗜酒、熬夜、偏食等，严重影响人体的健康状态，使人体健康动力出现不足的情况。如果生活方式和习惯不良，又加上社会节奏快、学习和工作紧张，压力大，使人健康动力不足，首先表现为不想吃饭、浑身没劲、身体虚弱、容易生病、易患感冒等，进而会出现衰老加快，皮肤失去光泽，思维不敏捷，学习工作效率下降，生活兴趣淡漠，不能适应周围的社会环境和人际关系；严重者会逐渐发生各种慢性衰弱性疾病，或原有疾病加重，患病后不易痊愈，甚至会发生身体健康状况完全崩溃的情况。

如何有效充盈精、气、神，从根本上改变自己的亚健康状态，以健康的身体基础从容地面对生活、工作和学习呢？《精气神与健康动力》将从健康动力的源头出发，透过精、气、神不足等表象，深入探究其产生原因与机理，为您提供改善亚健康状态的有效解决之道。祝您活出真

《精气神与健康动力》

作者简介

姜良铎，著名中医，中国首届中医专业医学博士学位获得者，现为北京中医药大学东直门医院主任医师、教授、博士生导师，享受政府特殊津贴专家。任教育部“211工程”中医内科学学科带头人、国家中医药管理局重点学科呼吸热病学科带头人等职。从医四十年，在发热性疾病、呼吸病、肝病、老年病及内科疑难病症的诊疗方面有丰富的经验且疗效突出，素以解决疑难病症而著称，擅长制定医疗决策和健康计划。创立状态医学理论、提出排毒解毒调补养生理论，发明“排毒养颜胶囊”；提出胚芽促进健康动力理论，发明“绿原胶囊”；研究中医微生态理论，发明“德施普水苏糖冲剂”。曾被国家教委、国务院学位委员会授予“有突出贡献的中国博士学位获得者”等荣誉称号。

《精气神与健康动力》

书籍目录

第一章 关注你的健康状态 第一节 什么是真正的健康 第二节 影响人体健康的因素 一、行为因素对健康的影响 二、环境因素对健康的影响 三、心理、精神因素对健康的影响 第二章 从源头上保证我们的健康——提高健康动力 第一节 人体健康动力 一、生长发育过程中健康动力的生理性变化 二、疾病过程中健康动力的作用 三、健康动力和疾病动力在环境中的推移 四、健康动力在保健和治疗中的作用 第二节 健康动力理论 一、健康动力与疾病的关系 二、促进健康动力的最佳药物之选——胚胎、胚芽 三、健康动力与饮食的受纳消化吸收转化利用 四、健康动力与机体免疫防御力 第三章 健康动力不足与常见病症 第一节 疾病状态 一、肠易激综合征 二、功能性消化不良 三、慢性胃炎 四、消化性溃疡病 五、溃疡性结肠炎 六、慢性肝炎 七、肝硬化 八、贫血 九、支气管哮喘 十、慢性阻塞性肺病 十一、小儿厌食症 十二、隐匿性肾炎 十三、急性肾炎 十四、慢性肾炎 十五、肾病综合征 第二节 疾病前驱态与健康波动态 一、容易反复感冒 二、手术后、产后体虚 三、肿瘤放、化疗后体虚 四、食欲不振 五、慢性疲劳综合征 六、手足发凉 七、眩晕及头昏脑涨 八、睡眠不好、睡眠质量差 九、早衰 十、容易腹泻 十一、反复腹胀

章节摘录

第一章 关注你的健康状态 第一节 什么是真正的健康随着社会的发展，人类正沿着文化——科学——经济——健康长寿这个文化历史轴心，螺旋式地向前发展。我们对于疾病和健康的认识也不断深化，现代医学的目标已不再局限于医治疾病，而是由医疗扩展到预防，进而发展到以增进和维护健康、提高生活质量为目的。“健康的衰老过程”和“健康寿命”等概念已为越来越多的人所理解和接受。医学正以过去的单纯治病为主要目的向治病与养生并重的方向发展。按照世界卫生组织提出的定义，健康是指不仅身体上没有疾病，而且在身体上、心理上和社会上都处于完满的状态。这个定义是目前最权威的和公认的，它提示我们健康是一种状态，心理和社会上的健康与身体健康同等重要，并且可以相互影响。因为我们生活在社会之中，不仅要适应自然环境，还要适应社会环境，才能健康地生活。在我们的周围，有的人性格怪异或孤僻，智弱或愚昧，多疑或好妒忌，虽然大脑并无器质性病变，也没有精神病，但在心理上却是不够完好的，是不健康的。还有的人，可能也是常见的，他们，也许也是我们，有诸多不良的生活方式，如嗜烟、酗酒、赌博，生活和工作过于懒散或紧张，不完美的社会关系，如家庭不和、人际关系不良等，均为不健康的表现。

《精气神与健康动力》

编辑推荐

《精气神与健康动力》他提出了排毒解毒调补养生理论，发明“排毒养颜胶囊”，今天他携健康动力理论而来，他要将占人口总数70%的亚健康人群从“精、气、神”不足的状态中解脱出来。他针对20余种常见病症给出了中、西医治疗方案，他带你从中医角度去理解健康、找回健康。为什么整天浑身发紧、头脑不清？为什么冬春季节感冒一来，自己首当其冲？为什么昨天想好的事，今天怎么也记不起来了？为什么感觉皮肤日渐粗糙、面色无华萎黄，气色不好？为什么工作效率下降，身体倦怠，喜欢叹气，注意力不集中？为什么经常食后腹胀、打嗝、莫名腹泻？为什么不再热衷于交际，有种强打精神、勉强应酬的感觉？为什么晚上经常睡不着觉，即使睡着了，睡眠质量也很糟糕？

《精气神与健康动力》

精彩短评

1、这本薄薄的小书还有点味道~~

《精气神与健康动力》

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：www.tushu000.com