

<<亚健康学基础>>

图书基本信息

书名：<<亚健康学基础>>

13位ISBN编号：9787802316317

10位ISBN编号：7802316316

出版时间：2009-5

出版时间：孙涛 中国中医药出版社 (2009-05出版)

作者：孙涛 编

页数：246

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>

## 前言

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。

在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。

有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。

为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。

中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。

毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大人民群众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。

然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的。

噪声。

幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。

中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。

当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。

晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。

我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。

中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。

其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。

## &lt;&lt;亚健康学基础&gt;&gt;

## 内容概要

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态，不仅表现在生理功能或代谢功能的异常，也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常，其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征，但却有明显的临床症状。

这种处于健康和疾病之间的状态，自20世纪80年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称之为“亚健康状态”。

亚健康主要表现在三个方面，即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。

亚健康是一个新概念，“亚健康”不等于“未病”，是随着医学模式与健康概念的转变而产生的，而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言，即非已具有明显症状或体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。

因此未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防，既病防变”，从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未至病的状态。

总体上讲，亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主。

涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。

医学模式也发生了转变，从原来的“纯生物模式”转变为“社会—心理—生物医学模式”，使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”；另外，世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。

”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。

随着人们的观念进一步更新，“亚健康”这个名词已经越来越流行，你有时感觉心慌、气短、浑身乏力，但心电图却显示正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图没有什么问题，这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

## 书籍目录

第一章 健康与亚健康第一节 健康的概念一、健康概念的形成与发展二、中医对健康的认识三、健康研究的新进展第二节 亚健康概念的形成与发展一、亚健康概念的提出二、亚健康的分类第三节 亚健康的范畴一、亚健康的定义二、亚健康的范畴第二章 亚健康的流行病学调查第一节 亚健康的流行特点一、区域性亚健康发生率二、亚健康的年龄特征三、亚健康的性别特点四、亚健康发生的职业特征第二节 不同亚健康人群的表现特点及相关因素分析一、不同年龄的亚健康表现特点及相关因素分析二、不同职业的亚健康发生率及相关因素分析第三章 未病学与亚健康第一节 未病学的概念及范畴一、古代中医治“未病”的思想二、现代未病学的形成三、未病学的研究目标和发展方向四、未病学研究的意义和前景第二节 未病学与亚健康一、亚健康状态属于未病学研究的范畴二、未病学对于亚健康的研究与干预具有指导作用三、亚健康的研究可丰富和发展未病学第三节 未病学思想指导下的亚健康干预一、未病学针对亚健康状态的干预原则二、未病学思想指导下的亚健康干预第四章 亚健康的中医辨证第一节 中医对亚健康形成机制的认识一、中医的健康观与疾病观二、中医对亚健康形成的认识第二节 亚健康与中医体质学说一、中医体质学说的基本内容二、体质与亚健康第三节 亚健康的中医辨证一、辨证相关概念二、常用中医辨证方法三、亚健康的常见中医证候类型第四节 中医在预防与调摄亚健康中的优势一、在理论指导方面的优势二、在识别与诊断方面的优势三、在预防、调摄方面的优势四、亚健康的中医诊断与调摄理论有待进一步丰富和发展第五章 亚健康的检测与评估第一节 亚健康检测评估的基本原则和指标体系一、亚健康检测评估的基本原则二、亚健康检测评估的指标体系分类及意义三、健康测评原则第二节 亚健康常用检测技术及应用一、传统的检测技术及应用二、新建立的检测技术及应用第三节 亚健康相关量表评估一、量表的定义二、亚健康的症状表现及量表评估第六章 健康管理及亚健康第一节 健康管理的相关概念与理论一、健康管理的提出与发展二、健康管理的现代概念三、健康管理的原则、分类与实施四、健康管理的相关概念与理论五、健康管理的外延及支撑体系第二节 健康管理的实践模式与核心技术一、健康管理的模式与实施步骤二、健康管理的核心技术第三节 健康管理的主要内涵与目标人群一、健康管理的内涵与实施工程二、健康管理的重点目标人群第四节 健康管理及亚健康一、亚健康状态与慢性非传染性疾病发生二、亚健康人群的健康管理三、亚健康人群管理对降低慢性非传染性疾病风险的积极作用第七章 亚健康与慢性疲劳综合征第一节 疲劳的概念、分类及慢性疲劳综合征一、疲劳的概念二、疲劳的分类三、慢性疲劳综合征第二节 慢性疲劳综合征的流行病学特征一、发病区域二、发病率三、性别特征四、职业特征五、年龄特征第三节 慢性疲劳综合征的临床特征及实质一、慢性疲劳综合征的临床特征二、关于慢性疲劳综合征的实质第四节 慢性疲劳综合征的诊断与鉴别诊断一、慢性疲劳综合征的诊断标准二、慢性疲劳综合征的综合评定方法三、慢性疲劳综合征的鉴别诊断第五节 现代医学对慢性疲劳综合征发病机理的认识一、慢性疲劳综合征的发病原因及危险因素二、慢性疲劳综合征患者神经内分泌、免疫等系统的变化三、慢性疲劳综合征的可能发生机理第六节 慢性疲劳综合征的治疗一、西药治疗二、中医药治疗三、非药物治疗第七节 慢性疲劳综合征的预后和转归一、治疗手段对慢性疲劳综合征预后转归的影响二、慢性疲劳综合征自然病程的预后转归情况第八节 中医对疲劳和慢性疲劳综合征的认识及其治疗一、中医关于疲劳的概念及其发生机理的认识二、慢性疲劳综合征的中医疾病学概念三、慢性疲劳综合征的中医病因病机四、慢性疲劳综合征的常见中医证候及其论治五、文献中报道的治疗疲劳和慢性疲劳综合征的中医药疗法第九节 亚健康与慢性疲劳综合征的关系第八章 亚健康的综合干预第一节 亚健康综合干预的意义与原则一、亚健康综合干预的意义二、亚健康综合干预的原则第二节 亚健康的综合干预与中医养生学一、中医养生学的基本概念二、中医养生学的特点三、中医养生学在亚健康干预中的重要性第三节 亚健康的综合干预方法和手段一、健康教育二、心理调适三、饮食调摄四、戒烟限酒五、睡眠调理六、中医辨证调摄七、运动健身八、娱乐保健第九章 亚健康的研究展望一、理论研究状况二、评价技术研究进展三、干预研究的进展四、今后的研究方向附录附录1《亚健康中医临床指南》附录2体液微观筛查技术附录3疲劳评定相关量表附录4焦虑自评量表(SAS)附录5汉密尔顿抑郁量表(HAMD)-17项版本附录6匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)附录7健康状况调查问卷(SF-36)中英文术语对照主要参考文献

## 章节摘录

第二章 亚健康的流行病学调查亚健康的流行特点及不同人群的亚健康发生因素及表现特征是亚健康研究的重要内容之一，也是进行人群亚健康预防及干预的基础。

从目前查到的文献看，国外大规模、规范的有关亚健康流行病学调查的研究报道几乎见不到。

国内虽然开展了一些亚健康的区域性调查，但由于缺乏统一的评判标准，使得报道结果很不一致，且较系统规范的调查尚不多见。

本章总结了国内几组亚健康人群的区域调查结果，对亚健康流行病学特性做了概括，并阐述了不同人群的亚健康发生原因及表现特征。

第一节 亚健康的流行特点随着亚健康研究的兴起与发展，近些年国内一些学者也开展了区域性、人群性亚健康流行病学调查，然而较规范、系统的有关亚健康流行病学的研究尚较少见，本节对国内几项亚健康区域性调查结果进行了分析归纳，从以下几方面总结了亚健康的流行特点。

一、区域性亚健康发生率中国中医科学院于2003年3月到10月进行了北京地区的亚健康流行病学调查，共收集到样本3624份，包括健康状态和亚健康状态的人，其中属于亚健康状态者为1828例，亚健康在非疾病人群中的发生率约为50%。

该研究采用的亚健康状态的判断标准如下：持续3个月以上反复出现的不适状态或适应能力显著减退，但无明确疾病诊断或有明确诊断但所患疾病与目前状态没有直接因果关系。

即：持续3个月以上反复出现的不适状态或适应能力显著减退，但能维持正常工作。

无重大器官器质性疾病及精神心理疾病。

尽管有明确的具有非重大器官器质性疾病或精神心理疾病诊断，但无需用药维持，且与目前不适状态或适应能力的减退无因果联系。

<<亚健康学基础>>

编辑推荐

《亚健康学基础》由中国中医药出版社出版。

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>