

<<亚健康经络调理>>

图书基本信息

书名：<<亚健康经络调理>>

13位ISBN编号：9787802317659

10位ISBN编号：7802317657

出版时间：2009-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：于天源 编

页数：184

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>

## &lt;&lt;亚健康经络调理&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“生物医学模式”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。

<<亚健康经络调理>>

书籍目录

上篇 基础篇 第一章 健康与亚健康 第一节 健康 一、健康的概念 二、影响健康的因素 三、健康的标准 第二节 亚健康 一、亚健康的概念 二、亚健康经络调理 三、亚健康经络辨证 第二章 经络系统 第一节 概述 一、经络 二、经络学与经络系统 三、经络的起源 四、经络的生理功能 五、经络的病理变化 六、经络的临床应用 第二节 十二经脉 一、十二经脉命名规则 二、十二经脉在体表分布的规律 三、十二经脉表里属络关系 四、十二经脉与脏腑器官的联络 五、十二经脉的循行方向、交接规律、流注顺序 六、十二经脉的循行及病理变化 第三节 经别 第四节 经筋 第五节 皮部 第六节 奇经八脉 一、奇经八脉的定义 二、奇经八脉的特点 三、奇经八脉的作用 四、奇经八脉的循行、生理功能及病理变化 五、奇经八脉的综合作用 第七节 络脉 一、络脉 二、浮络、孙络 三、络脉的循行及病候 第三章 经络调理使用的腧穴 一、腧穴的定位方法 二、经络调理使用的腧穴 第四章 经络调理基础手法 第一节 手法总论 一、手法的概念 二、手法的基本要求 三、手法操作时形体的基本要求 四、手法操作时呼吸的基本要求 五、手法操作时用力的基本原则 第二节 手法各论 一、揉法 二、拿法 三、拨法 四、拍法 五、摩法 六、擦法 七、推法 八、抹法 九、点法 十、摇法 十一、背法 十二、抖法 十三、屈伸法 十四、按动脉法 十五、梳头栉发 十六、摩掌熨目 十七、踩跷法 下篇 应用篇 第五章 亚健康经络推导 第六章 亚健康之特色按摩 第七章 保健点穴 第八章 亚健康常见症状经络调理 第九章 部位经络调理 第十章 亚健康经络灸

## <<亚健康经络调理>>

### 章节摘录

插图：第一章 健康与亚健康第一节 健康一、健康的概念人们对健康的理解是随时间的变化而不断变化的。

最早人们认为无病就是健康。

到20世纪30年代人们将健康理解为结实的体格，具有完善的生理功能并充分地发挥其作用。

那么健康到底是什么呢?世界卫生组织在其《宪章》中给健康下的定义是：健康不仅是指没有疾病或身体虚弱，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。

健康不仅是个人幸福及家庭幸福的基础，也是人类物质生产的基础；人民的健康是一个国家和民族的荣耀；同时健康也是美的一个方面。

是人类的第一需要。

健康必须有以下四个方面：1．一般的安宁状态，可以过正常生活并参加生产劳动。

2．发自内心的健康感觉。

3．个体对环境中的各种因素有较强的调节能力。

4．能使其功能获得充分效益。

二、影响健康的因素影响健康的因素概括起来有以下几方面：1．各种致病因素，如生物因素，物理因素，化学因素，各种农药，各种食品添加剂，劣质化妆品和日用品，镇静剂和成瘾毒品，一些社会因素。

2．机体自身的致病因素，如免疫功能低下，不注意个人卫生，不良嗜好（嗜烟、酒、糖、茶等），性格（孤僻、急躁），精神状态（抑郁）。

3．环境因素，如绿化程度，空气和水土的污染状况，气候因素等。

4．生活方式，如营养，风俗习惯，是否参加体育锻炼。

<<亚健康经络调理>>

编辑推荐

《亚健康经络调理》：亚健康专业系列教材。

<<亚健康经络调理>>

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>