

叢書說明

《健康之路》是中央電視台很受歡迎的直播節目，已創辦3年多，播出超過800期，主要提供防病治病、強身健體的資料。節目邀請全國最優秀、最著名的醫學專家，以清談的方式，針對流行的都市常見病，以及熱門的健康話題，提供最新和最權威的醫學知識。

這套叢書保留了所有專家在節目中的談話內容，並收錄大量有關疾病的基本知識和患者個案研究，使讀者全面掌握防治之道。圖書主要內容說明如下：

訪談全文

這部分是節目中主持人和專家教授清談的全部內容，討論大眾關心的話題，並為患者及其家人排解疑難。



專家文摘

收錄專家撰寫的醫學科普文章，補充訪談內容的不足，提供更全面的資訊。



個案研究

討論個別患者的情況，可作為面對類似問題的病人的參考資料。



這套圖書內容簡明易掌握，灌輸正確的防治知識，無論對患者和患者家人都很實用。

目 錄

叢書說明

第一部分 警惕心理亞健康 9

第1節 認識心理亞健康 11

健康的心理狀態是怎樣的？	13
心理健康最重要	14
亞健康狀態是不是一種病？	16
亞健康狀態患者的狀態是什麼樣的呢？	17
七情過度損健康	20
負面情緒怎樣影響別人？	22
正常人的非正常心理現象	23
個案研究01 睡眠上有問題是亞健康的狀態嗎？	25
“男”解之憂：職業男性五大煩惱	27
為什麼人的心理會處於亞健康狀態呢？	29
是不是每個人的心理都會出現亞健康狀態？	31

第2節 如何自我調適 32

及時緩解心理疲勞	32
怎麼才能讓心理盡快恢復到正常的健康狀態呢？	33
怎樣進行心理防衛	35
如何緩解自身的心理壓力？	36
個案研究02 道德上的愉悅感	38

目錄

個案研究03 心理亞健康是否與生活水平的提高有關係？	40
心理亞健康會變成心理疾病嗎？	41
個案研究04 學習壓力太大怎麼自我調整？	42
關注孩子的心理健康	44
鬱悶時先自我調節	45
個案研究05 晚上花很多時間回憶白天發生的事情，是心理亞健康嗎？	46
治療心理亞健康的藥膳：甘麥蓮子百合粥	47
會吃保健康	50
亞健康狀態自測16題	52

第二部分 亞健康狀態與心血管疾病 55

第1節 沉默殺手 57

得病是在一晝夜之間發生的事情嗎？	57
與健康和疾病左右為鄰的亞健康	59
有沒有給亞健康狀態明確的定義？	60
怎樣去理解心血管疾病的亞健康狀態？	62
亞健康無處不在	64
怎樣算是處於亞健康狀態呢？	66
什麼原因引起亞健康狀態呢？	68
都市生活真煩惱	69
個案研究06 醫生也處於亞健康狀態	71
調理“今夜無人入睡”	73
體重偏重跟心血管疾病有關係嗎？	75
危險！你身邊藏著“沉默殺手”	78

目 錄

怎能知道自已的身體處於什麼狀況？	80
應該做哪些檢查？	82

第2節 保持身心健康 83

應怎樣對待亞健康狀態呢？	83
健康 “不得病” 長壽	85
建立關注自己健康的意識	87
亞健康需不需要治療？	88
慎防心血管病年輕化	89
個案研究07 血壓135要吃藥嗎？	90
個案研究08 血壓偏高屬於亞健康狀態嗎？	91
個案研究09 常有失眠是亞健康狀態嗎？	92
高脂血症藥膳	93
枸杞：除疲勞抗衰老	95
健康生活新建議	96

第3節 心血管疾病亞健康癥狀 98

個案研究10 為何血糖血壓在亞健康狀態下，但仍自覺非常健康？	98
個案研究11 經常胃痛、頭暈是不是亞健康狀態？	99
個案研究12 突然得了心肌梗塞怎麼辦？	100
緊張刺激心律失常	101
噪音擾心	101
個案研究13 經常上網會變成亞健康狀況嗎？	102

目 錄

個案研究14 植物神經紊亂是怎麼回事？	103
健康“心”潮流：信念療法	104
第三部分 心理壓力與身心健康	105
第1節 心理壓力與身心健康	107
心理壓力是怎麼回事呢？	108
心理壓力到底有什麼不良影響呢？	110
緊張讓身體脆弱	111
個案研究15 情緒影響身體健康的患者表現	114
心理壓力是身體疼痛的禍首	116
個案研究16 情緒影響身體健康的情況多不多呢？	117
為什麼心理壓力會引起軀體疾病呢？	118
情緒也會患“過敏症”	119
中醫怎樣看心理對軀體的影響？	120
如何判斷身體上的疾病與心理壓力有關係呢？	122
第2節 如何調適和治理心理壓力	123
中醫有沒有有效的方法，治療心理壓力導致的身體疾病呢？	123
眼淚：緩解壓力的良方	125
患者怎麼知道他是否應該到心身科檢查？	126
中醫對心身病的治療有哪些特色或優勢呢？	127
個案研究17 經心身醫學科診治後的情況	129

目 錄

從“心”拯救乳房	130
心理健康的“營養素”	131
抑鬱症和強迫症是不是心身疾病？	132
個案研究18 高血壓吃藥不管用該怎麼辦？	133
個案研究19 長期胃部不適是怎麼回事？	134
建個情緒回收站	135
個案研究20 經常出現胸悶、憋氣該怎麼辦？	136
個案研究21 中醫能治因心煩引起的痤瘡嗎？	137
個案研究22 什麼藥能改善情緒？	138
個案研究23 學習壓力大該用什麼中藥來調理？	139
個案研究24 如何調節不能集中精神的問題？	140
適度生氣發牢騷有益健康	141
心緒不寧做做呼吸操	142
個案研究25 一有情緒就厭食該如何治療？	144
個案研究26 一緊張就想上廁所該怎麼辦？	145
個案研究27 有腦血栓如何調節心理壓力？	146
個案研究28 擔心癌症復發和轉移應怎麼辦？	146
白領女性別讓自己老得太快	147
喝湯讓女人美麗	149

