

<<延缓衰老的中医养生法>>

图书基本信息

书名：<<延缓衰老的中医养生法>>

13位ISBN编号：9787117144537

10位ISBN编号：711714453X

出版时间：2011-7

出版单位：人民卫生

作者：张一辉 编

页数：307

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>

## <<延缓衰老的中医养生法>>

### 内容概要

《延缓衰老的中医养生法》的问世，将指导读者预防疾病、科学养生、延缓衰老，提高健康水平。

人从出生到衰老是必然的生物学过程，如何延缓衰老目前已成为世界各国共同关注的研究课题。

从目前研究结果看，影响细胞凋亡的因素主要是激素和自由基。

而位于染色体末端的端粒酶是掌控细胞衰老的生理时钟。

从欧美国家进行的基因、干细胞研究结果看，该领域尚未出现重大突破性进展。

相反，运用中医养生法进一步延缓生理衰老进程已成为现实。

《延缓衰老的中医养生法》上篇，从中医精神养生法、饮食养生法、运动养生法、起居养生法、环境养生法、睡眠养生法、房事养生法、药物养生法等方面系统地阐述了中医延缓衰老的养生方法；《延缓衰老的中医养生法》下篇，从针灸养生、推拿养生、气功养生、浴身养生、刮痧养生、脐疗与养生、足疗与养生、穴位贴敷与养生等方面系统地介绍了促进疾病尽早康复以利延缓衰老的中医疗法。

## <<延缓衰老的中医养生法>>

### 作者简介

张一辉，教授，主任医师，全国医院评审委员会委员，中华医学会病案管理专业委员会常务理事。

先后获国家、部、省级科技进步奖15项；在国际及国家核心期刊发表医学论文73篇；主编《全国卫生专业技术资格考试系列用书》及《衰老相关疾病及综合症》等专著4部，参编《国际疾病分类ICD-10》、《手术操作分类ICD-9 - cM - 3》和《全国临床路径病历书写与质量监控标准》等专著11部，主审再版《中国医学统计全书》。

现任国家核心期刊《中国医院管理与统计杂志》、《中国病案杂志》、《中国医院统计杂志》常务编委及多项学会兼职。

多次参加卫生部《全国医院等级评审标准》的修订、医院等级评审工作及卫生部全国医疗质量万里行等检查。

享受国务院政府特殊津贴，获“全国医学教育先进工作者”等荣誉称号20余项。

## <<延缓衰老的中医养生法>>

### 书籍目录

上篇 延缓衰老的中医养生法第一章 精神养生法第一节 精神养生的概念与特点一、精神养生的概念二、精神养生的特点第二节 精神养生的意义与作用一、精神养生的意义二、精神养生的作用第三节 精神养生的原则一、恬淡虚无,乐观愉悦二、善于运用,调摄情绪三、顺应自然,调控形神第四节 精神养生的常用方法一、乐观愉悦法二、调控七情法三、清心养神法四、节制私欲法五、郁闷疏泄法六、四时调神法第二章 饮食养生法第一节 饮食养生的概念与特点一、饮食养生的概念三、饮食养生的特点第二节 饮食养生的原理一、饮食养生是人体健康的基础二、五脏功能正常依靠水谷充养三、饮食营养是气血生成来源四、饮食养生是形体充盈的保证第三节 饮食养生的意义与作用一、饮食养生的预防作用二、饮食养生的滋养作用三、饮食养生延缓衰老的作用四、饮食养生的治疗作用第四节 饮食养生的原则一、饮食有节二、因人、因时、因地制宜三、注意饮食养生禁忌第五节 饮食养生保健方法一、谨和五味二、按时节量.....下篇 延缓衰老的中疗法养生

## <<延缓衰老的中医养生法>>

### 章节摘录

《养生要集》神仙图中有“禁无久卧，精气斥”，“禁无多眠，神放逸”。

即认为“久卧伤气”，使阳气、精神懈怠。

由此可见，多睡未必符合养生要求。

过多睡眠和恋床可造成大脑皮层抑制，使大脑细胞缺氧。

现代医学认为，睡眠受中枢神经特定的物质调节与控制，是大脑皮层抑制过程的扩散。

医学实验发现，人体内有一种“睡眠素”和“睡眠因子”可引起睡眠。

睡眠是由各种行为及神经生理效应规定其特征的一种特定的失去意识的状态。

医学和心理学用脑电图波型、新陈代谢过程、肌肉的状况、心率与呼吸频率，以及有无重要的快速动眼睡眠（REM）来定义并划分睡眠及其各个阶段的特征。

脑电图证明，睡眠时人脑不是全部停止活动，而有正相睡眠 / 非快速动眼睡眠（NREM）和异相睡眠 / 快速动眼睡眠（REM），这两个睡眠相轮流出现，有4~6个NREM / R：EM周期。

整个睡眠过程按深度分为四期：即I为人睡期； 为浅睡期； 为中等深度睡眠期； 为深度睡眠期。

而I、 期睡眠易被唤醒， 、 期睡眠是处于熟睡状态。

因此，睡眠是否充足，有量和质的标准要求。

睡眠的质量决定于睡眠深度和REM的比例。

REM对改善大脑疲劳有重要作用。

.....

<<延缓衰老的中医养生法>>

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>