

<<轻轻松松一百岁>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松一百岁>>

13位ISBN编号：9787215064294

10位ISBN编号：7215064298

出版时间：2008-4

出版时间：河南人民出版社

作者：张景

页数：254

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>

## <<轻轻松松一百岁>>

### 内容概要

本书从日常生活、医药、自然、社会、精神、艺术、运动、宗教等八个方面来阐述健康与养生保健的关系及通过其达到养生保健的技巧。

读者只要能认真读完此书，并从中年开始（青年更好）按之终身坚持，保证你会生活得健康、成功、有品位，轻轻松松一百岁在等待着你。

## &lt;&lt;轻轻松松一百岁&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 关于养生 一、养生的意义 二、养生的内容 (一)物养 (二)神养 (三)静养 (四)暇养 (五)动养 (六)达养 (七)趣养 (八)智养 (九)恕养 (十)学养 (十一)乐养 三、养生的主要方法 第二章 医药与养生 一、中医与养生 (一)中医的主要养生观 (二)中医养生法 (三)什么病看中医较好 (四)看中医吃中药应注意的问题 (五)中医的利与弊 二、西医与养生 (一)西医治病应注意的几个问题 (二)西医检验应注意的问题 (三)西医手术时应注意的问题 (四)西药、针剂使用时应注意的问题 (五)抗生素的利与弊 三、常见病与养生 (一)肝炎的预防与保养 (二)脂肪肝的预防与保养 (三)糖尿病的预防与保养 (四)高血压的预防与保养 (五)高血脂的预防与保养 (六)冠心病的预防与保养 (七)痛风的预防与保养 (八)常见妇科病的预防与保养 (九)男科病的预防与保养 (十)口腔病的预防与保养 (十一)感冒的预防与保养 (十二)颈、腰椎病的预防与保养 (十三)胃病的预防与保养 (十四)肛病的预防与保养 四、癌症与养生 (一)癌症产生的原因 (二)癌症的预防 (三)癌症的治疗、养护应注意的问题 五、富贵病与养生 (一)正确认识富贵病 (二)如何预防富贵病 (三)得了富贵病怎么办？ 六、艾滋病与养生 (一)正确认识艾滋病 (二)如何预防艾滋病 (三)如何治疗艾滋病 第三章 生活与养生 一、食物与养生 (一)饮食与健康的关系 (二)不正确饮食的弊端 (三)学习吃饭 二、烟酒与养生 (一)烟酒的危害 (二)戒烟的好处 (三)如何有效戒烟 (四)在中国国情下如何戒酒 三、睡眠与养生 (一)睡眠与养生的关系 (二)睡眠中易犯的错误 (三)学习正确睡眠 四、规律与养生 (一)规律与养生的关系 (二)应了解掌握的几个规律 五、肥胖与养生 (一)肥胖的危害 (二)如何避免发胖 (三)胖后怎么办 六、安全(平安)与养生 (一)安全(平安)的意义 (二)易出的安全问题 (三)如何保证安全 第四章 自然与养生 一、自然与养生的关系及意义 (一)自然与养生的关系 (二)自然与养生的意义 二、花草与养生 (一)花草对养生的作用 (二)花色与养生 (三)几种与健康有关的保健花草 三、森林与养生 四、山水与养生 (一)山与养生 (二)水与养生 五、阳光与养生 (一)紫外线的促健康作用 (二)可见光对健康的影响 (三)红外线和健康的关系 (四)晒太阳的好处 六、空气与养生 (一)空气与养生的关系 (二)生活中,对空气应注意的事项 第五章 社会与养生 一、事业与养生 (一)职业与养生的关系 (二)健康对事业的意义 (三)如何处理两者的关系 二、家庭健康与养生 (一)家庭健康的概念 (二)家庭健康对养生的重要意义 (三)如何使家庭健康 三、财富与养生 (一)财富对健康的意义 (二)财富对健康的弊端 (三)如何利用财富更好地养生保健 四、道德与养生 (一)道德与养生的关系 (二)道德对养生的重要意义 (三)不道德对健康的危害 五、世界观(价值观)与养生 (一)世界观的概念 (二)世界观对养生的重要性 (三)树立什么样的世界观有利养生 第六章 精神与养生 一、性格与养生 (一)性格对健康的影响 (二)正确认识几种主要性格 (三)对健康不利的几种性格 (四)如何改变不健康的性格 二、心态与养生 (一)心态对人生(养生)的意义 (二)养生应具备的几个最佳心态 (三)如何保持良好的心态 三、亲情与养生 (一)亲情对养生的重要性 (二)正确处理亲情关系 四、友情与养生 (一)友情对养生的重要性 (二)如何保持良好的友情关系 (三)同几类不同的朋友保持良好关系的技巧 五、爱情与养生 (一)爱情对养生的重要性 (二)如何保持良好的爱情关系 (三)同异性朋友相处的技巧 六、闲暇与养生 (一)闲暇的概念 (二)闲暇与养生的关系 (三)如何创造与享受闲暇 第七章 艺术与养生 一、书法与养生 (一)书法对养身保健的积极意义 (二)如何练书法最有利于养生 二、摄影与养生 (一)摄影对于养生的意义 (二)摄影在养生中应注意的问题 (三)学习摄影应注意的问题 三、音乐与养生 (一)音乐对养生的重要性 (二)如何欣赏音乐最有利于养生 四、舞蹈与养生 (一)舞蹈对养生的意义 (二)如何跳舞有利养生 五、其他艺术与养生 (一)绘(赏)画与养生 (二)棋牌与养生 (三)收藏与养生 第八章 运动与养生 一、步行与养生 (一)步行对养生的意义 (二)步行的科学概念 (三)步行的时间选择及强度 (四)步行应注意的几个问题 二、球类与养生 (一)球类对于养生的意义 (二)不同年龄段可适应的球类 (三)不同季节打球时应注意的几个问题 (四)打球应注意的礼仪 三、爬山与养生 (一)爬山与养生的关系 (二)

<<轻轻松松一百岁>>

)对爬山的几点建议 四、旅游与养生 (一)旅游对养生的好处 (二)如何选择旅游的类型与方式 (三)旅游应注意的几个问题 第九章 宗教与养生 一、道教与养生 (一)道教的养生观 (二)现代人应借鉴的道教养生方法 二、儒教与养生 (一)儒教的养生观 (二)如何接纳儒教的养生精华 三、佛教与养生 四、基督教与养生

章节摘录

(七)趣养 趣养指通过广泛的兴趣爱好达到愉悦身心、养身保健的目的。它包括钓鱼、养花、养鸟、养鱼、艺术等多种活动，有些内容本书有三个章节专门做了介绍，这里只介绍以下几种： 1.垂钓与养生。

垂钓可谓是一种超然脱俗的活动，有人称垂钓是一种“轻体育”活动。静中有动、动中有静。

对于净化人的心境，锻炼人的意志有着神奇的作用。

从古到今垂钓分三种：为鱼而钓，为乐而钓，为名而钓。

前者为得鱼；中者为得乐，即享受大自然的山山水水；后者为了引起当局者的注意，如姜子牙直钩钓鱼等等，这里说的主要指前两者，但无论是“为钓而钓”还是“为不钓而钓”，都对养生有莫大好处。

。

.....

<<轻轻松松一百岁>>

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>