

<<科学养生与健康>>

图书基本信息

书名：<<科学养生与健康>>

13位ISBN编号：9787215073456

10位ISBN编号：7215073459

出版时间：2010-11

出版时间：河南人民出版社

作者：张志贤

页数：215

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>

## <<科学养生与健康>>

### 内容概要

作者多年刻苦钻研科学养生与健康理论知识的结果，内容丰富，涉及到科学养生与健康许多方面，有不少亮点。

一是倡导人们建立健康、科学、文明的生活方式。

当前，人们的健康观念亟须提高，全民健身的氛围应尽快形成，学校和社会还存在重智育、轻体育，重营养、轻锻炼，重技能、轻体能的不良倾向，要引起人们的重视；二是提出了要进一步认识医学和养生学都是一门严肃的科学，任何一个观点的提出，须有确切的科学依据，值得人们思考；三是《科学养生与健康》编写的指导思想是坚持“贴近社会、贴近群众、贴近实用”，既体现了科学养生的理念、内容、养生的方法和技能，同时，体现了思想性、科学性、可读性；四是《科学养生与健康》贯穿了情志、精神和情绪养生这一条主线，以调整人们良好的心理状态为宗旨，很有创意和针对性；五是提出了医学院校和卫生职业院校不但要承担培养医疗卫生人才的责任，而且还要培养科学养生与健康专业知识和技能型卫生人才；医院、医生不但要承担临床医学的责任，在为患者提供高质量医疗服务的同时，也要掌握养生保健知识和专业技能，以适应当今社会医学理念的改变和医疗市场的需求。

## 作者简介

张志贤，男，高级讲师，主任医师，1962年11月生于河南省滑县白道口镇陈营村，1983年8月参加工作，1986年9月加入中国共产党，1983年7月毕业于河南省安阳地区卫生学校西医大专班，1998年8月毕业于河南医科大学临床医学专业获本科学历，2008年5月获北京中医药大学社会医学与卫生事业管理硕士学位。

张志贤1983年8月在河南省滑县八里营乡中心卫生院从事临床医疗工作任医师，1984年6月至1991年9月在河南省滑县白道口镇中心卫生院、滑县四间房卫生院任业务院长。1991年9月至今在河南省濮阳市卫生学校从事内科学教学和医学教育管理工作，现任濮阳市卫生学校办公室主任。兼任河南省卫生职业教育内科教研会副主任委员，2005年至今被河南省教育厅聘任为第二届医科类教研中心成员。

张志贤在临床医疗、卫生职业教育教学工作27年，医疗和教学经验丰富，主持和参加国家卫生职业教育研究机构、河南省卫生厅、河南省教育厅、濮阳市教科研项目13项，在国家核心期刊及国家级专业刊物上发表学术论文20余篇；作为副主编撰写出版了河南省卫生职业教育专科教材《内科学》1部、出版专著4部，任主编、副主编等。

先后获濮阳市优秀党建工作队队员、濮阳市优秀教师、濮阳市第一批学术技术带头人、濮阳市第六批专业技术拔尖人才、河南省中等职业教育学科带头人、濮阳市教育科研工作先进个人等多项荣誉称号。

## &lt;&lt;科学养生与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 绪论一、科学养生与健康概论二、中医“治未病”的思想与现代医学的“三级预防学说”三、“年轻”与长寿四、幸福的新理念——“健康是福”五、科学养生与健康教育第二章 科学养生的内容一、注重情志调养，也叫情志养生二、强调动静结合，也叫运动养生三、注意五谷为养，也叫饮食养生四、保持起居有常，也叫起居养生五、顺应四时环境，也叫环境养生六、重视存精保气与房事养生七、调补养生第三章 合理膳食与健康一、十胃九病，十病九养二、合理安排一日三餐三、膳食合理搭配：“12345”四、膳食合理搭配：“红黄绿白黑”五、饭后做到八不急第四章 健康食品与保健一、健康食品二、具有排毒养颜功能的食品三、食用菌的药用价值四、垃圾食品五、防癌食物六、不宜多吃的食物七、排毒养颜的方法第五章 颈椎的养生及颈椎病的防治一、颈椎病的概念二、颈椎病的病因与诱因三、发病机制四、临床表现与诊断五、颈椎的养生与颈椎病的防治六、颈椎病的九大严重后果第六章 眼睛的养生保健一、眼睛也需要营养二、年轻人要预防干眼症三、眼皮跳动的预防四、看电视时应保护好视力五、电脑工作者护眼八注意六、少年儿童眼的保健七、老年人的眼保健八、特殊人群眼的保健九、眼睛健康的养生方法十、经常做眼保健操十一、像爱护生命一样爱护眼睛第七章 “亚健康”、“八高症”与“慢性病”的预防第八章 性生活与生殖系统的养生第九章 科学合理用药与健康第十章 科学健康养生要遵循规律第十一章 培养科学健康的养生习惯第十二章 科学养生须持之以恒第十三章 情绪、情志与精神的养生第十四章 养生与健康的最高境界是跟着感觉走第十五章 积极做好健康管理工作后记

## &lt;&lt;科学养生与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 科学养生的内容 人的生命总的概括起来是以下六种因素的综合：先天体质，后天营养，外部环境，内部思想，疾病劳逸，锻炼有方。

目前，我们面对市场竞争，面对社会、工作、学习、生活、家庭等各个方面的压力，首先要熟悉和掌握养生的内容，针对内容如何努力做到科学养生，提高自身健康素养，是每个人永远探讨的一个动态话题。

科学养生包括情志养生、运动养生、饮食养生、起居养生、环境养生、房事养生、娱乐养生和调补养生等。

一、注重情志调养，也叫情志养生 胡锦涛主席在耶鲁大学的讲话中指出：“中国人早就提出了‘和为贵’的思想，追求天人和諧、人际和諧、身心和諧，向往‘人人相親，人人平等，天下為公’的理想社會。

今天，中国提出构建和谐社会，就是要建设一个民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐”。

人体这个小宇宙与生存其间的大宇宙是相通相应的，人生的和谐与社会的和谐，包括了个人身体与情志的和谐、人与外部环境的和谐乃至与天地大宇宙的和谐。

保持理性思维，修性养神，就能智慧地面对自然和社会，将世界之根本归结于自然法则，使人适合于自然规律的变化与发展。

在经济体制转型期，许多人迫于生存发展的压力，常常过于浮躁，盲目判断决策，对身体、事业和家庭造成消极影响。

有了好的心态就有利于回归理性思维，在维护好自身健康的前提下，更好地追求并达到外在目标，进入身体、事业、家庭正常的良性循环，提高国民综合素质。

心平气和才能做到中庸处事，中庸的字义是不偏不倚，调整平衡，这也是传统养生的核心。

人的寿命是一个十分复杂的问题。

然而，重视情志调养，保持乐观安逸，却是行之有效的长寿之道。

调神养生就是在安静环境中静心养神，调适情志。

情志的调养是养生的精髓，主要有以下方面： 1.精神要舒畅，身心愉悦，安心养神 《内经·素问》指出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

”这段话的意思是说善于养生者心情应清静安闲，排除各种杂念，以使真气顺畅，精神守于内，疾病无从生，虽形体劳作但不使疲倦，能随心所欲满足愿望，使体健而无病。

要求人们应以宽广的胸怀对待生活。

2.避免“七情”过度，养生贵在养神，运用以情胜情养生法和“形神统一”的精神养生法 中医认为，七情不可为过，过激会损伤脏器，有“喜伤心、怒伤肝、悲忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”之说。

案例一，《洄溪医书》里记载，有一位新考上的状元，告假返乡，途中突发疾病，医生诊视后曰：“你的病很重，七天内就要死，快赶路吧，抓紧点可以回到家中。

”新状元垂头丧气，日夜兼程赶回家中，七天后安然无恙，这时其仆人过来说，“那位医生有封信，要我到家后交给您。

”只见信中写道“公自及第后，大喜伤心，非药力所能愈，故仆以死恐之，所以治病也，今无妨矣。

”（喜伤心，恐胜喜） 案例二，《四川医林人物》里有一病例，青龙桥有位姓王的儒生，得了一种怪病，喜欢独居暗室，不能接近灯光，偶尔出来，则病情加重，遍寻名医而屡治不验。

一天，名医李健昂经过此地，家人忙请他来诊治。

李健昂诊毕，并不处方，却索取王生昔日之文，乱其句读，高声朗诵。

王叱问：“读者谁人？”

”李则声音更高，王生气愤至极，忘记了怕亮光的毛病，跑出来夺过文章就灯而坐，并指责李氏：“你不解句读，为何在此高声嘶闹？”

<<科学养生与健康>>

”王姓儒生一怒之后，郁闷得泄，病也好了。  
(思伤脾，怒胜思) .....

## <<科学养生与健康>>

### 编辑推荐

《科学养生与健康》是倡导科学养生理念提高公民健康素质的实用书，技能型紧缺型卫生专业技术人才培养培训教材，供广大公众养生保健和学校、社会开展健康教育使用，供医学院校、卫生职业院校多种专业使用，供医院临床医师、乡村医生、护士（师）等医疗卫生人员参考使用。

<<科学养生与健康>>

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>