

<<养生保健的智慧>>

图书基本信息

书名：<<养生保健的智慧>>

13位ISBN编号：9787500228516

10位ISBN编号：7500228511

出版时间：2009-2

出版时间：中国盲文出版社

作者：卓大宏

页数：181

字数：120000

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>

## <<养生保健的智慧>>

### 内容概要

卓大宏国际上对中老年人保健工作有新的观点，除了提倡“健康老年”外，还认为老年人的心智和能力仍有开发的潜能和空间，开发和利用老年人这些资源会给社会带来重要贡献。

做到这点的首要条件便是让老年人保持身心健康。

卓大宏教授从东西方交会的新视角出发，糅合了东西方卫生保健的知识和经验，集中了自己50年有关养生保健学的研究心得、行医感悟和个人实践，分十个部分向读者介绍了：养生的规律、运动养生法、按摩养生法、气功养生法、饮食养生法、心理养生法、哲学养生法、音乐养生法、文化养生法、康复养生法。

适合不同职业、不同年龄的人群阅读。

只要按照科学的养生保健方法去做，让自己的身体保持到最佳状态，必能养天年之寿。

## <<养生保健的智慧>>

### 作者简介

卓大宏教授，现为中山大学附属第一医院特聘专家，康复医学教授。  
世界卫生组织康复专家顾问组顾问，世界卫生组织康复合作中心主任，中国康复医学会专家委员会主任，中国残疾人康复协会副理事长，中国音乐治疗学会副理事长，《中国康复医学杂志》主编。  
前康复国际亚太区

## &lt;&lt;养生保健的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

养生经验之一 养生的规律——回归自然、回归平和是养生最重要的规律 百岁老人的生活启示——《十叟长寿歌》 延年益寿的三大养生原则 自然养生：回归自然，绿色养生 整体养生：形神兼养，天人合 中和养生：始终和谐，长寿之道 我的《养生歌诀》 养生经验之二 运动养生法——生命在于经常而适当地运动 运动是健康的保护神 运动让疾病远离 中老年最适宜参加的十项运动 走出老人运动锻炼的四个误区 运动医学国际名家谈“老年人锻炼” 步行——简单而有效的运动锻炼 步行促健康 保健步行讲究方法 健身跑——特殊的慢跑锻炼 健身跑好处多多 锻炼方案因人而异 太极拳——形意体操 太极拳的六大特点 太极拳防治疾病效果令人注目 太极拳式的七大保健元素 练拳的“四忌”和“八要” 练拳的四点注意 十式简化太极拳 八段锦——八式健身好功夫 八段锦动作详析 八段锦健身作用新解 养生经验之三 按摩养生法——保健按摩可以养形行气存神 我国保健按摩的四大特点 十二段锦 中老年自我保健按摩十法 长寿按摩法 催眠按摩法 提神按摩法 明目按摩法 健脑按摩法 健腰按摩法 健足按摩法 护肝按摩法 去痹按摩法 放松按摩法 养生经验之四 气功养生法——以三调（调身、调息、调心）增强三力（免疫力、修复力、适应力） 气功简介 气功的别名 气功的内涵 “调身”的基本要求 “调息”的基本方法 “调心”入静的常用方法 四种医学气功 放松功 强壮功 内养功 六字气诀法 气功巧治三类疾病 气功治疗原理 练功方法七问 养生经验之五 饮食养生法——食补健身胜过病后药治 中老年人的饮食原则 十种保健食品 鱼 黑木耳 番茄 蔬菜（主要是紫色、蓝色和绿色蔬菜） 水果 坚果 茶 咖啡 富含维生素E的食物 富含叶酸的食物 十种中药补品 人参 黄芪 枸杞子 党参 三七 何首乌 五味子 女贞子 肉苁蓉 西洋参 养生经验之六 心理养生法——以心理健康促进身体健康 以心理健康促进身体健康 七种不良情绪的危害 五种良好心态保健康 三种方法培育良好心态 四代法：促进老人“心理行为转型” 减压法：控制精神压力 调节法：恢复心理平衡 养生经验之七 哲学养生法——一理通，全身安 名人的哲学养生智慧 哲学养生的四种意识 超越的意识 变化的意识 取向的意识 整体的意识 哲学养生的四种方法 养生经验之八 音乐养生法——妙音可以通脉健脑静心提神 音乐养生延缓衰老 聆听性音乐保健八须知 催眠音乐 减压音乐 解郁音乐 益智音乐 提神音乐 助餐音乐 养生经验之九 文化养生法——生命需要美、温暖和休闲 身心智文兼养与“新法十二段锦” 书画养生 读书养生 文化活动养生 养生经验之十 康复养生法——康复是养生的延续和补充 康复的内涵和价值 康复提升中老年人生活质量 老年人应用康复治疗的两个误区 常见疾病的康复要点 脑卒中（中风） 高血压和冠心病 慢性肺气肿（阻塞性肺气肿） 膝关节老年性关节炎（膝关节骨关节炎）

## <<养生保健的智慧>>

### 章节摘录

养生经验之一 养生的规律 延年益寿的三大养生原则 根据中国传统的养生经验和现代的卫生保健知识,养生的精髓体现在自然养生、整体养生、中和养生三大原则之中,现分述如下。

自然养生:回归自然,绿色养生 中国古代的哲人曾教导人们要“循天之道,以养其身”,就是说要遵循自然界的规律来养生保健。

西方的学者也曾说过:“‘自然’不过是‘健康’的别名。

”意思是说“自然”就是“健康”,人们应当在自然中寻求健康,寻找健康的源泉。

所谓自然养生,就是根据人体生理的自然规律和外界大自然的天文(气象)、地理(自然及生态环境)、自然资源等条件,进行养生和保健。

从现代的观点看,自然养生实际上也就是绿色养生。

中华的养生保健着重从以下八个方面取法自然、利用自然。

(1) 以自然景观和宁静的自然氛围怡养性情。

(2) 以气功为手段保持内心的自然、清静和单一。

(3) 效法自然界珍禽异兽或其他生物的姿态和活动来改善人的体能,增进人的健康。

由此就产生了五禽戏、太极拳、吐纳、导引等健身术。

(4) 利用自然因素(日光、空气、水等)锻炼身体。

.....

<<养生保健的智慧>>

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>