

<<养老有方>>

图书基本信息

书名：<<养老有方>>

13位ISBN编号：9787501981786

10位ISBN编号：7501981787

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：耿引循

页数：264

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>

## <<养老有方>>

### 内容概要

有一个老人，他学识过人，著作多被收入《四库全书》；他参阅了307本古书，上至《周易》，下至《张文仲备急方》；他75岁开始写书，亲身体会，把养生心得一一记下；他的书不近丹药，不求仙方，唯从日常做起，内容细致、方法简单，是中医养生读物中罕见的，被后世奉为“养生圣经”——他就是曹廷栋，他写的书名为《老老恒言》。

本书依托《老老恒言》，力争最大化地把原书精华呈现给读者，同时又根据现代生活实际做相应修正和拓展。

全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是操作性很强的养生感悟。

读过此书，你会感到健康长寿不是离我们很远，不是高不可及，只要我们养成健康的生活习惯，只要你能坚持下去，人人都有尽享天年的权利，人人都有望获得健康和长寿。

## <<养老有方>>

### 作者简介

耿引循：主任医师，原中国中医科学院西苑医院康复医学科主任。

出身扬州耿氏六世儒医世家，毕业于白求恩医科大学医疗系，继在中国中医研究院研究生部系统学习了中医基础理论，并从事十余年中医内科临床实践。后因工作需要，调至西苑医院组建康复医学科。

现任中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副主任委员、世界中医药联合会老年医学专业委员会常务理事、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员、中国康复医学会风湿病康复专业委员会常务理事、国家中医药行业特有工种职业技能鉴定工作专家委员会委员等职。

曾被评为北京市“健康卫士杯”先进个人。多次在CCTV《健康之路》、《中华医药》、《百科探秘》、《健康你我他》及BTV《生活》等节目做主讲嘉宾。

## &lt;&lt;养老有方&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 长寿之人言长寿之事

1. 长寿是世人的普遍愿望
2. 寿未至高龄者，不足以言养老
3. 曹庭栋与他的《老老恒言》

## 第二章 恬淡虚无摄生养心

1. 去留无意，宠辱不惊
2. 淡泊名利，“戒之在得”
3. 儿孙自有儿孙福，该放手时就放手
4. 服老是一种智慧
5. 心存感恩，知足常乐
6. 学会宽容

## 第三章 文化消遣怡情养性

1. 智者寿——活到老学到老
2. 笔墨挥洒，陶冶性情
3. 观弈听琴，恬愉为务
4. 力所能及，心旷神怡
5. 花鸟鱼虫，自寻乐趣

## 第四章 安静平和宁心养神

1. 静坐内观宁心神
2. 好睡眠养心神
3. 午后小睡养精神
4. 不同季节的午睡
5. 老年人宜闭目养神
6. 白天不妨打个盹
7. 排除杂念静心安神

## 第五章 注重细节起居养生

## 【安寝】

1. 入睡困难可试用“操”、“纵”二法
2. 睡眠的姿势及朝向
3. 餐后不宜马上睡觉
4. 就寝熄灯，寝而不语
5. 冬宜冻脑，卧不覆首
6. 暖腹睡眠最宜人
7. 不提倡裸睡

## 【晨兴】

1. 老年人起床有讲究
2. 漱口叩齿保平安
3. 晨起锻炼要避雾
4. 早餐最宜喝淡粥
5. 曝背养阳
6. 天人合一，顺时起居

## 【盥洗】

1. 发宜常梳，脸宜多洗
2. 热水洗手洗脸好处多
3. 老年人洗浴不宜过频

## <<养老有方>>

### 4. 空腹不宜洗澡

#### 【夜坐】

1. 安睡之妙诀
2. 隐灯静坐
3. 睡前不可谈天说地
4. 夏夜纳凉须防夜寒
5. 散步也是一种催眠的方法

#### 【见客】

1. 老人待客不必拘礼
2. 居家待客服装不必过于正规
3. 老人待客应量力而行

#### 【出门】

1. 老人出门要看天气
2. 老人出门前的准备
3. 老人出门有三宝：鞋子、马扎和帽子

### 第六章 五味调和饮食养生

1. 酸苦甘辛咸四季各有所宜
2. 低盐饮食保健康
3. 食物健脾好处多
4. 饮食中的冷、热之道
5. 长夏是补脾的好时节
6. 怎样进餐更健康
7. 老年人饮食是越烂越好吗
8. 养成饭后漱口的好习惯
9. 煮饭煮粥的学问
10. 喝茶的利弊
11. 午后适当饮酒有利于疏通血脉
12. 吸烟危害大
13. 饮食习惯各有不同，适合自己就好
14. 提倡蒸食
15. 米是人体精气之源
16. 食不必精，称意就好

### 第七章 散步导引运动养生

- #### 【散步】
1. 即使在室内也应时时缓步
  2. 饭后散步好处多
  3. 散步时最好不说话
  4. 老人散步应量力而行

#### 【导引】

1. 老人不妨学一点导引术
2. 卧功——仰卧练腰腿
3. 立功——站立练腿臂
4. 坐功——巧练耳目动腰身

### 第八章 防疾慎药智慧养生

#### 【防疾】

1. 视听有度，避免过劳
2. 老年人性生活应遵从自然之道
3. 不要让背部受风

## <<养老有方>>

4. 夏季应防暑气
5. 饭后不宜急走
6. 要学会顺应天地四时
7. 防病就在生活点滴中

### 【慎药】

1. 小病可用饮食来调理
2. 如何用好人参
3. 对自己的身体应做一个有心人
4. 用药一定要慎重
5. 调理好饮食起居胜过服长生药
6. 老年人如何调理脾胃
7. 内心淡定是一副良药
8. 长生不可尽信药

## 第九章 穿衣戴帽服饰养生

### 【杖】

1. 拐杖是老年人的好帮手
2. 拐杖的选择

### 【衣】

1. 衣不必华，适体就好
2. 依据天时随时增减衣服
3. 备件“背搭”护胸背
4. 姜汁浸衣可治风湿、寒嗽

### 【帽】

1. 皮帽不可轻易戴
2. 要想不受风，护住风门和肺俞
3. 春秋两季可戴空顶帽

### 【带】

1. 老人系腰带不宜太紧
2. 腰带佩囊中的生活细节

### 【袜】

1. 膝部要保暖，袜口宜宽松
2. 双脚四季都应暖
3. 药袜可治病

### 【鞋】

1. 好鞋好在“鞋底”
2. 外出鞋宜紧，居家鞋宜宽
3. 冬鞋宽大保暖，夏鞋轻便防潮
4. 老人居家最宜穿布鞋

## 第十章 卧房杂器环境养生

### 【卧房】

1. 卧房宜静宜简，对外联系应通畅
2. 卧室冬防寒夏防暑的妙招
3. 卧室的光线以柔和为佳
4. 做好卧室的保温层
5. 卧室一定要防潮

### 【床】

1. 一张好床对老人十分重要

## <<养老有方>>

2. 如何让床避开湿气

3. 床的冷暖

### 【帐】

1. 驱蚊首选用蚊帐

2. 如何用植物驱蚊

### 【枕】

1. 枕头的高低与长短

2. 枕头的填充物

3. 别忘了耳枕、膝枕

### 【席】

1. 席子不可长时间铺

2. 老人适合用温和柔软的席子

3. 席子的清洁与保养

### 【被】

1. 被子保暖一定要宽大

2. 什么质地的被子保暖

3. 夜半天凉要添被

### 【褥】

1. 贴身的褥子每年应换新絮

2. 褥子要常晒

3. 夏天用什么褥子

4. 铺毡子可防湿气上身

### 【便器】

1. 老年人便器不可或缺

2. 大小便与排气均不可忍

3. 如何通利小便

4. 观二便可了解健康状况

### 【杂器】

1. 眼镜

2. 按摩器具

3. 痰盂

4. 取暖和降温器具

5. 饮食小器具

6. 拂尘

### 【书室】

1. 书室的光线要明暗适度

2. 书室要防风

3. 书室应清新卫生

4. 书室要防湿

5. 书室的窗户

### 【书几】

1. 书桌实用就好

2. 书桌以香楠木品质最佳

3. 书桌面冬夏冷暖要适宜

4. 书桌摆放的位置

5. 书桌下设个滚脚凳

### 【坐榻】

<<养老有方>>

1. 老人书房常用的椅子

2. 要防椅子后面的风

3. 解决冬季椅子冷的方法

第十一章 水米火候粥食养生

1. 粥最宜人

2. 择米第一

3. 择水第二

4. 火候第三

5. 食候第四

附录

上品三十六

中品二十七

下品三十七



<<养老有方>>

编辑推荐

安享幸福晚年的生活百科 饮食起居均有健康学问，生活点滴皆有长寿法则 老人常遇到的健康问题，儿女常惦记的健康细节 老年人看此书，知道如何养老。  
年轻人看此书，知道如何照顾好老人，也学会自己如何养生。

<<养老有方>>

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>