

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

图书基本信息

书名：<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

13位ISBN编号：9787502370916

10位ISBN编号：7502370919

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：田元祥 编

页数：213

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>

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

内容概要

本书是一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。

本书根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理等方面向读者介绍了实用的长寿保健方，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性；书中吸取了多部养生经典的精华，既有专题的系统介绍，又有实用保健的小常识，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度。

本书突出一个“用”字，没有深奥的文字，没有空泛的道理，只要学会自我分析和长期不懈地坚持，会提高身体机能，达到延年益寿的目的。

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

作者简介

田元祥，全国首届百名中医药科普专家，教授，硕士生导师，副主任医师，医学博士（博士后）。

世界中医药学会联合会老年医学专业委员会理事，中国老年保健学会脑保健专业学术委员会委员，全国第三批老中医药专家学术经验继承人，全国首届百名中医药科普专家，中华中医药学会中医诊断分会常务委员兼副秘书长，美国评估协会（AEA）会员。

发表学术论文110篇，出版学术著作90余部，获省科技进步奖6项，承担科研项目20项。

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

书籍目录

第一篇 全方位构筑健康防线

第一章 长寿从五官保健开始

做好眼保健，眼睛不会花

防眼疾、养目三法则

最养眼的食疗妙方推荐

预防老花眼，多做眼睛保健操

按摩耳朵，远离老年性耳聋

保护耳朵从生活细节开始

呵护耳朵，巧用按摩

聪耳食疗妙方推荐

延缓老年性耳聋有妙招

鼻子勤“洗澡”，预防鼻部疾病

鼻子发出的疾病信号

鼻子勤“洗澡”，才能保健康

预防鼻部疾病从按摩开始

老年人鼻出血的防治

清洁口腔，预防口腔常见病

口腔保健，四招轻松搞定

三味丸药助解决口腔异味

正确刷牙保持口腔健康

每日叩齿，牙齿坚固胃口好

牙病也是病，决不可小觑

坚固牙齿，试试叩齿法

健康的生活方式，让你远离牙病

第二章 养好五脏 福寿双赢

健康五脏为养生之本

五脏与六腑构成了藏象学

五脏各司其职

五脏谁也离不开谁

养心，心强则五脏都健康

心功能自测

夏季是养心的好时节

人老心不衰的生活原则

按摩内关、神门益处多

护肝，排除毒素一身轻

春季养肝正当时

心情舒畅，有利肝气调顺

绿色食物养肝

太冲穴是养肝的好帮手

健脾，调节水液代谢平衡

长夏时令好养脾

黄色食物让你拥有好“脾”气

释放压力好养脾

太白、隐白是养好脾的两大护法

养肺，防病养好正气

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

秋季尤其要养肺
三餐中的养肺经
养肺呼吸操，锻炼肺部防邪气
摩鼻、摩喉护肺法，流通肺气驱风寒
以笑养肺，何“忧”之有

养肾，精气充足不衰老
肾气足，福运长寿来
从肾主水液判断是否肾虚
冬季尤其要养肾
老年人养肾三重奏
肾虚各不同，对症进补很关键

五种招式养好五脏

健心法
健肝法
健脾法
健肺法
健肾法

第三章 养好筋骨人不老

养好筋骨，延寿十年
老筋长，寿命长
一学就会的简易拉筋法
十二式易筋经助长寿

青筋暴露是身体废物积滞的结果

手部青筋
头部青筋
下肢青筋

伤筋动骨，重在养筋
伤筋动骨为何需要“一百天”
养筋痊愈的三项措施

养好骨气享天年
养骨的根本是养好“气”
学会按摩，养好骨气

壮骨先补肾，补出健康身子骨
壮骨要从补肾开始
食物中的养骨秘笈
老年人预防骨质疏松的三项措施

第四章 经络畅通保健康

经络畅通好养生

何谓经络
经络的作用
经络是最好的保健医生

点、揉、推三法打通十二经
按揉经络之前找准穴位
点、揉、推三法疏通经络

打通任督二脉，有效提升“功力”
何谓打通任督二脉
调形、调息、调神打通任督二脉

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

长寿必通肺胃二经

肺经养性命，延年益寿必通肺经

胃经养底气，健康轻松必养胃经

命门、下丹田、涌泉，一定要知道的长寿穴

命门——人体生命的根本

下丹田——人体性命之祖

涌泉——人体长寿大穴

益寿养生的“三一二”经络疏通法

每天按摩“三”个穴位

每天进行“一”次腹式呼吸

多参加以“两”条腿为主的体育锻炼

步行是疏通经络的重要法宝

步行锻炼法从正确走路开始

步行叩击穴位，健康长寿两不误

第二篇 顺天应时 益寿延年

第三篇 养生有节 活到天年

第四篇 长寿老人带病延年的秘密

附录：老中医推荐的养生祛病法

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

章节摘录

版权页：插图： 黑豆核桃泥材料：黑豆、核桃仁各500克，牛奶、蜂蜜各适量。

做法：将黑豆淘洗干净，放入锅中用小火炒熟，凉凉之后研磨成细粉；将核桃仁小火炒至微焦，用手把核桃仁的表皮剥落，凉凉之后研磨成微细粉；将黑豆粉与核桃仁粉混合，放入罐中密封好。

食用时，取2匙黑豆核桃粉，冲入煮沸过的牛奶1杯后加入1匙蜂蜜。

早晨或早餐后服用。

功效：本品适用于经常性视疲劳者，具有滋阴润燥、活血明目的功效。

枸杞子炒猪腰材料：核桃仁（去皮）30克，枸杞子20克，猪腰1对，植物油、盐、料酒、冰糖各适量，葱、姜各2片，水淀粉少许。

做法：猪腰从中间一分为二，去掉中间的白色腺腺，切花刀，加盐、葱、姜、料酒入味去腥臊，洗净，加少许水淀粉抓匀。

锅置火上，倒入植物油，将核桃仁炒至金黄色倒出，再将猪腰炒至白色。

放入泡好的枸杞子，加盐、冰糖，炒匀，盛出，撒上核桃仁即可。

功效：这道菜的主要功效在于养血明目。

老年人掌握一套简便的眼保健操，对消除眼疲劳、延缓老花眼有很好的作用。

按摩眼部在眼睛上方，从眼角朝眼尾处缓缓移动手指，用大拇指的指纹面轻轻按摩太阳穴周围，伴随着每一次的按压做一次深呼吸；接着将中指放在眼尾处，由内而外轻轻提拉按摩；最后将手指放在眼睛下方，从眼尾处向内眼角慢慢移动，用食指和中指指纹面轻轻按压眼睑；如此反复操作约5分钟即可。

恰当地按摩眼睛和周围的穴位，定时做眼保健操，可预防视力下降。

但按摩不可过度用力，以免引起眼压增高或眼底出血。

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

编辑推荐

《老爸老妈健康长寿经大全集(专家指导版)》：老爸老妈颐养天年的长寿秘诀。
尽孝道，表孝心，送给老爸老妈最贴心的礼物。
享健康，益延年，全方位保健的枕边书。

<<老爸老妈健康长寿经大全集>>

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>