

<<杨力谈农民养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈农民养生>>

13位ISBN编号：9787504851093

10位ISBN编号：7504851094

出版时间：2009-1

出版时间：农村读物出版社

作者：杨力

页数：159

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>

## <<杨力谈农民养生>>

### 内容概要

《杨力谈农民养生》向大家介绍各类疾病的养生保健方案、不同人群的养生保健重点以及能够长命百岁的健康养生观念，这些基本的常识、预防方法和简易疗法，更多是侧重于通过多个通俗实用的小问题来讲述如何改变不科学、不卫生的不良习惯，学习科学的养生保健知识，在勤劳致富的新生活中，不断地提高农民朋友的健康水平。

## <<杨力谈农民养生>>

### 作者简介

杨力，中国首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医。20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达14万册，现已有中、英、日、韩等多种版本在全世界畅销，影响巨大。

更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了其在中医学学术界的地位。

在北京大学图书馆艰苦坐写20年后，她以一己之力完成了洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。

近几年来陆续出版了9部历史小说“千古系列”，即《千古王朝》、《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》、《千古名门》，该丛书为弘扬中国历史文化作出了突出贡献，现已成为品牌著作，深受读者好评。

她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并将儒家、道家、佛家及诸子百家融会贯通，把有五千年历史的中华养生文化做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学作出了杰出的贡献。

杨力教授行医40余年，在中国中医科学院研究生院从事中医研究和《易经》、《黄帝内经》教学，已逾25年。

近5年来，其数百场公益讲座又深受老百姓的喜爱。

她的养生科普书《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》等反响甚大，现已进入了千家万户。

杨力教授的目标是把历史悠久的中华民族养生经验整理升华后向13亿中国人推广，她的决心是：只要能让中国人多活10年，宁愿自己少活10年。

## &lt;&lt;杨力谈农民养生&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 农村高发病、常见病的养生保健方案第一章 农村人群高发病农村人群高发病的特点心、血管类疾病风湿类疾病肺、气管类疾病胃、肠道类疾病肾病癌类第二章 农村人群常见病农村人群常见病的特点感冒的保健方案慢性支气管炎的保健方案狂犬病的保健方案寄生虫病的保健方案眼病的保健方案耳鼻喉病的保健方案龋齿的保健方案妇科病的保健方案第三章 农村常见传染病农村常见传染病的特点流行性乙型脑炎的养生保健寄生虫病的养生保健中篇 村养生保健的优势和特点第一章 民以食为天——合理补充营养，吃出你的健康农村人口的饮食优势谈营养需求谈膳食原则谈健康食品谈饮食误区谈烹调常识谈食物搭配谈营养食谱第二章 运动利健康——劳动不是运动，改变运动观念农村人口的运动特点谈运动观念谈运动方式谈运动疗法谈运动误区第三章 知四时寒暑——"春夏秋冬，顺时养生"的门道谈春日养生经谈夏日养生经谈秋日养生经谈冬日养生经第四章 起居要有常——"日出而作，日落而息"的学问农村的起居特点谈生活方式谈睡眠养生谈穿衣戴帽谈房事养生第五章 是药三分毒——慎重服用你手中的药物合理用药药品分类中药养生用药误区下篇 不同人群的养生保健重点第一章 少年儿童的养生保健重点少年儿童生长发育的规律少年儿童的营养需求少年儿童养生保健重点留守儿童的保健重点第二章 家庭妇女的养生保健重点家庭妇女身体健康的标准妇女的营养需求孕产期的保健重点月经期的保健重点流产期的保健重点第三章 老年人的养生保健重点老年人身体健康的标准老年人的营养需求老年人的养生保健重点第四章 外出务工者的养生保健重点外出务工者身体健康的标准务工者的营养需求外出务工时的养生保健重点

## <<杨力谈农民养生>>

### 章节摘录

第一章 农村人群高发病 农村人群高发病的特点 农村高发病指的就是在农村发病的概率高，对农民朋友的身体健康危害大的疾病类型。

由于农村人口的生活条件，饮食营养等因素的制约，加上常年的高强度的劳动量，不规律的生活节奏、农村的经济条件和医疗条件有限，很多农民朋友在患病后不注重治疗，也不及时进行治疗等原因导致农民朋友患心血管类、风湿类、胃肠道类的疾病的概率迅速升高。

给农村人口的健康带来很大的危害。

心、血管类疾病 高血压疾病的养生保健方案 高血压是一种以动脉内的血压值升高为主要表现的一种疾病，凡是血液内的舒张压超过12千帕时，不论收缩压值是多少，都应视为高血压病。

高血压已经成为农村人群健康的“主要杀手”，我国大约有1.6亿人患有不同程度的高血压病，其中有近1亿的患者在农村。

高血压通常没有明显的症状表现。

很多病人即使患有高血压多年，甚至血压值很高，仍然不会感到身体不适，只有少数人可能会感到头晕、头痛等。

特别是在农村人口中对高血压的重视更是微乎其微。

但这并不是说高血压完全没有症状表现，长期重度或是急进性高血压患者则有如下的症状表现：

1. 高血压可使患者的心脏功能失常，导致劳力性呼吸困难、咳嗽、乏力以及肝淤血导致的右上腹疼痛。

<<杨力谈农民养生>>

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>