第一图书网, tushu007.com

<<动静乐寿话养生>>

图书基本信息

书名：<<动静乐寿话养生>>

13位ISBN编号：9787508256337

10位ISBN编号：7508256336

出版时间：2009-6

出版时间：金盾出版社

作者：董汉良

页数：236

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

第一图书网, tushu007.com

前言

世界卫生组织全球调查显示，真正达到健康标准的人群只占5%，约20%的人是需要诊治的病人，其余75%的人处于亚健康状态。
那么，究竟怎样才算健康？
世界卫生组织给出了10条标准：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力。
②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细。
③善于休息，睡眠良好。
能在半小时内自然入睡，成人维持7～8小时睡眠。
④应变能力强，能适应环境的各种变化。
⑤能抵抗一般性感冒和传染病。
一年内患几次感冒属于正常，经常感冒说明抵抗力差。
⑥体重得当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
计算方法：体重质量指数（BMI）一体重（千克）／身高（米）的平方。
体重质量指数在18.5～24.9属于正常范围，如果超过25就要注意体重了。
⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
⑨头发有光泽，无头皮屑。
⑩肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松。
这10条健康标准是我们努力的方向，是我们如何向健康人靠拢的国际标准。
我们经常说“要与国际接轨”，健康也要与国际接轨。
要健康必须要懂得保健养生。
从秦皇汉武，外求长生不老的“仙药”，至今已宣告失败，至《黄帝内经》，内求养生保健的秘籍，提出了许多至理名言。
如《黄帝内经·上古天真论》记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年。
”这里告诉我们，懂得养生保健的人，能顺应阴阳变化的客观规律，顺其自然，顺应自然。

第一图书网, tushu007.com

<<动静乐寿话养生>>

内容概要

本书以深入浅出的语言，图文并茂的方式，向广大读者详细介绍了论动、说静、讲乐、谈寿的保健养生知识，包括锻炼运动、精神修养、生活起居、游玩娱乐、科学饮食和祛病延年等方面。
内容丰富，科学实用，通俗易懂，是广大读者，尤其是中老年人健康长寿的必备读物，也可供基层医务人员阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

董汉良，1943年12月生，浙江绍兴市人。
1968年毕业于浙江中医学院医疗系，从事中医临床、教育40余年。
现任浙江中医药大学教授、浙江中医药大学教学医院绍兴市中医院主任中医师；并任绍兴市中医院内科主任、医院专家顾问组顾问、医院学术委员会委员。
曾任浙江省中医学会理事、绍兴市中医学会常务理事兼副秘书长；兼任多家中医药报刊、杂志编委等。
从事中医内科，擅长中医疑难病、哮喘及男科病的治疗，并开设中医专家门诊。
先后编著出版中医药著作20余部，参编百万字中医药巨著5部，发表中医药论文200余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<动静乐寿话养生>>

书籍目录

第一章 引述　一、题写“动静乐寿”的汤绍恩　二、题刻“动静乐寿”的卧龙山　三、刻石“动静乐寿”的养生学第二章　论动　一、主义　（一）锻炼运动器官，增强功能活动　（二）增强心肌力量，预防心脏疾病　（三）调节神经系统，加强心脑功能　（四）增强消化功能，促进新陈代谢　（五）锻炼呼吸系统，增强心肺功能　（六）提高大脑智力，增强思维能力　（七）培养坚强意志，提高心理素质　（八）运动振奋精神，排除烦恼情绪　二、应用　（一）分年龄段和性别运动　1.婴幼儿运动　2.青少年运动　3.中老年运动　4.女子运动　5.男子运动　（二）四季运动　1.踏青　2.游泳　3.登高　4.滑冰　5.夏练“三伏”　6.冬练“三九”　（三）步行运动　1.最佳方式　2.变速步行　3.医疗步行　4.雨中步行　5.水中步行　6.倒退步行　7.各姿步行　8.赤脚行走　（四）体操运动　1.大众健身操　2.办公健身操　（五）器械运动　1.运动要点　2.运动方法　3.运动器械　（六）被动运动　1.被动运动形式　2.被动运动方法第三章　说静第四章　讲乐第五章　谈寿第六章　选宜第七章 禁忌第八章 食育

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第二章　论动　　一、主义　　动，是与“ 静 ”相对，改变原来的位置或状态谓之动。
其含义很深很广，如运动，是指宇宙中发生的一切变化和过程，从简单的位置变化开始直到复杂的思维活动为止，运动与物质是相对依存的，物质不能脱离运动而存在，运动也不能离开物质而存在，它们不可创造，也不可消失，它只能由一种形态转化为另上种形态。
运动是物质本身固有的，是绝对的、永恒的；静止是物质运动的特殊形式，是相对的、暂时的、局部的。
世界上各种现象都是物质运动的表现形式。
物质运动的基本形式有5种：物理、化学、机械、生物、社会活动；各种形式运动又是互相交错的。
人体的运动主要是体育运动，还包括劳动（人类创造物质或精神财富的活动）和各种有益健康的活动（野外活动和文娱活动）。
所以，要健康长寿必需参加运动、坚持运动，因为运动锻炼对人的智力、情绪、意志、器官及人体各个系统都有保健作用。
　　有人提出，健康长寿的四大基石（合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）之一是适量运动。
古希腊著名医家希波克拉底曾说：“ 阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。
”说明了运动的重要性。
　　生命在于运动——这一最朴素的真理和永不过时的口号，是人们健康长寿的保证。
2007年8月，曾有报道重庆长寿老人范秀英现已115岁，超过日本老人114岁的记录，成为当今长寿老人的吉尼斯记录。
她的长寿经验，就是一个字“ 动 ”，她坚持每天走路、洗衣、做饭……可见运动的重要性。
　　……

第一图书网, tushu007.com

<<动静乐寿话养生>>

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