第一图书网, tushu007.com

<<中医诠释养生保健>>

图书基本信息

书名：<<中医诠释养生保健>>

13位ISBN编号：9787509100400

10位ISBN编号：7509100402

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：梁泽华

页数：208

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

内容概要

书中从中医学角度出发对养生保健进行了全面阐述。
自始至终贯穿着传统中医系统经典的养生保健理论知识，并结合现代生活中影响健康的不良因素，通过中医理论的独特视角将人们有关养生保健的疑难话题一一化解，内容包括精神、饮食、运动、起居、房事、睡眠、推拿等七大方面。
全书内容资料详实，通俗易懂，适合于渴望寻求科学养生保健方法的各界人士阅读。

<<中医诠释养生保健>>

书籍目录

第1章　养生保健学的现代研究　一、遗传因素　二、环境因素　三、社会因素　四、精神因素　五、运动因素第2章　精神保健　一、乐观愉悦法　二、调控七情法　三、清心养神法　四、节制私欲法　五、郁闷疏泄法　六、四气调神　七、心理咨询　八、心理咨询案例与分析　九、心理年龄测算　十、青春活力指数　十一、健康指数评分　十二、交往能力自测　十三、婚姻状况自测　十四、情绪紧张度测试　十五、意志状况自测　十六、控制自己的能力自测第3章　饮食保健　一、饮食保健的概念与特点　二、饮食保健的方法　三、饮食保健的种类及基本制作方法　四、常用的养生保健食谱第4章　运动保健　一、运动保健的意义与作用　二、运动保健的原则　三、运动保健的常用方法　四、运动保健的注意事项第5章　起居保健　一、起居保健的意义　二、起居保健的原则　三、起居保健的常用方法　四、室内健身操第6章　睡眠保健　一、睡眠保健的意义　二、睡眠保健的原则和方法　三、保证正常睡眠的常用方法第7章　房事保健　一、房事保健的基本原理　二、房中保健术　三、中年夫妇的性保健　四、有益于性保健的食物　五、有碍于性保健的食物　六、房事禁忌与注意事项　七、妇女“三期”的性保健第8章　推拿按摩保健　一、推拿保健的作用及原理　二、推拿保健的施术原则　三、推拿保健的主要原则　四、推拿养生的常用手法　五、推拿按摩注意事项

章节摘录

第1章 养生保健学的现代研究　　保健的目的是为了防病强身，延缓衰老。
“长生不老”是古代人和现代人不变的追求。
几千年来，古今中外的学者及僧、道隐士各类人等对此进行了不懈地探索。
随着科技的发展，社会的进步，人们对于生命的时限和质量不断提出越来越高的要求，与此相适应，有关保健的现代研究越来越引起人们的重视，特别是有关抗衰老方面的研究更是成为重中之重。
抗衰老研究，是目前医学领域中和保健科研机构中的一个综合性的尖端课题，多少年来，世界上许多科学家始终不懈地在进行研究，研究的目的在于弄清衰老的生理机制，寻找预防衰老的方法和措施。
　　一、遗传因素　　大量事实证明，人类的衰老和遗传有密切关系，因遗传特点不同，衰老速度也不一样。
生物大都有一相对稳定的寿命界限，不同种类的生物有不同的寿命界限，因此，生物寿命的长短与物种长期在进化过程中所形成的不同遗传特性有密切关系。
遗传是决定一个物种衰老过程和寿命长短的主宰因素，遗传基因的结构和顺序如受到任何不利因素（如放射线、毒素）的影响，基因本身即会发生突变；另一方面，在蛋白质的生物合成过程中，有可能发生转录或翻译上的误差，这两种情况都会影响生命的过程，导致早衰发生。
　　……

编辑推荐

《中医诠释养生保健》为我们权衡养生利弊，解释保健内涵。
《中医诠释养生保健》为我们权衡养生利弊，解释保健内涵。
保健的目的是为了防病强身，延缓衰老。
几千年来，古今中外的学者及僧、道隐士等各类人士对此进行着不懈地探索。
随着科技的发展，社会的进步，有关保健的现代研究越来越引起人们的重视，特别是关于抗衰老方面的研究更是成为重中之重。
在此，我们通过中医理论的视角来为大家介绍关于科学的养生保健的方法。
保健的目的是为了防病强身，延缓衰老。
几千年来，古今中外的学者及僧、道隐士等各类人士对此进行着不懈地探索。
随着科技的发展，社会的进步，有关保健的现代研究越来越引起人们的重视，特别是关于抗衰老方面的研究更是成为重中之重。
在此，我们通过中医理论的视角来为大家介绍关于科学的养生保健的方法。

第一图书网, tushu007.com

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