

<<古今中外名医谈健康>>

图书基本信息

书名：<<古今中外名医谈健康>>

13位ISBN编号：9787509114469

10位ISBN编号：7509114462

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：孟宪忠 编

页数：177

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>

## <<古今中外名医谈健康>>

### 内容概要

健康是最大的财富！

只有学习科学家的健康知识，懂得正确的养生方法，才能获得健康。

不科学的生活方式、错误的养生方法反而是健康的杀手。

本书精心搜集整理了百余位具有丰富临床经验的医学专家对于健康要素的解读。

包括健康养生篇及专家实践篇，从多个方面、不同层次指导读者正确的生活方法，以科学的语言、实用的形式奉献给读者。

全书内容丰富，强，通俗易懂，实乃医师、患者及郑重保健人群案头必备之书。

一书在手，百余名医学专家就成了您健康养生的良师益友。

定会帮您走上健康之路，让您受益终生。

## <<古今中外名医谈健康>>

### 作者简介

孟宪忠，山东济南人，多年来一直从事大众健康事业的研究、普及工作，特别在传统拔罐疗法的挖掘继承、发展应用方面成绩卓越，创造性地将拔罐疗法与中医药养生保健、科学的健康理念相结合，形成了独具特色的“孟氏整体疗法”，深受患者的欢迎。  
现任中国针灸学会理事、山东

## &lt;&lt;古今中外名医谈健康&gt;&gt;

## 书籍目录

健康养生篇 1.世界卫生组织关于健康的10条标准 2.世界卫生组织提出的健康4大基石 3.世界卫生组织关于健康的“五快”、“三良”标准 4.世界卫生组织公布的最佳食品排行榜 5.世界卫生组织确定的6种保健饮品 6.世界卫生组织公布的10大类垃圾食品 7.世界卫生组织公布的人类健康10大危机 8.世界卫生组织公布的18种不良生活习惯 9.世界卫生组织公布预防癌症15条要则 10.世界卫生组织公布的室内空气污染超标的10大标志 11.世界老年医学会对老年人生活的10点忠告 12.世界癌症研究基金会预防癌症的14条饮食建议 13.专家提出的中老年人健康10大标志 14.心理健康的10大标准、5大特点 15.美国疾病控制和防治中心提出的健康生活方式 16.美国哈佛专家量化锻炼对健康的益处 17.美国梅约诊所发表的健康12原则 18.美国约翰·莱斯博士给年过40岁男人的健康忠告 19.美国布莱斯诺博士推荐的健康生活方式 20.美国医学专家提出健康生活新建议 21.美国弗兰克博士谈抗衰食谱 22.美国名医莫伦的抗老食谱 23.美国名医教你观体诊病 24.美国名医库珀的健身观 25.美国名医总结长寿者的典型性格 26.日本专家的“中年保健12条建议” 27.日本人长寿的11条饮食经验 28.日本的抗癌蔬菜排座次 29.前苏联巴甫洛夫的健身长寿之道 30.俄罗斯专家谈睡眠状况与长寿息息相关 31.俄罗斯专家批判的健康误区 32.欧洲名医谈长寿 33.德国医学专家的养生7字诀 34.德国专家的延年益寿8项注意 35.法国减肥专家辛格的健康减肥五忌 36.印度名医谈养生 37.国外专家拟订的中年人20种养生之法 38.值得重视的亚健康状态 39.专家的心理咨询建议 40.古代名医的睡眠养生之道 41.古人推崇的睡眠养生细则 42.医学专家解读健康来自睡眠 43.房事养生的中医指导 44.谭惟翰教授的健心“八戒” 45.专家提出的中年男性保健8忌 46.保健医生傅连璋谈老年人保健的基本原则 47.李益民专家谈“健康生活方式的10多10少” 48.专家公认——运动有益健康 49.万承奎教授谈生活方式病 50.向红丁教授谈阻击肥胖生活方式 51.王士雯院士送给老年人的健康要诀 52.李瑞芬辩证析“腿论” 53.人类“第三主粮”——燕麦 54.李群主任的“三高”科学饮食 55.纪征瀚博士解说地中海饮食 56.武阳丰教授谈预防心血管病从膳食均衡开始 57.医学专家推荐的最佳防病食物 58.孙中山先生养生素食“四物汤” 59.营养学家于若木的营养经 60.专家点评5种不利健康的模糊吃法 61.中医健康专家张湖德教授的“因时养生”理论 62.王建主任医师的春季养生六不 63.薛钜夫院长提出的“养生——生命的自我管理” 64.养生专家总结的长生不老要诀 65.妇科专家陈大蓉谈更年期妇女的冬季保健 66.王国玮主任防燥养肺忠告专家实践篇 1.古代名医的5项养生原则 2.古代名医的长寿之道 3.彭祖的长寿秘诀 4.道教至尊——老子的养生主张 5.扁鹊三兄弟治病的故事 6.养生学之祖——《黄帝内经》的养生原则 7.张仲景的四季食补观 8.张仲景养生法则——养神畅志，立志修德 9.神医华佗的五禽戏 10.葛洪的养生术 11.药王孙思邈的养生十常 12.养生家孟诜的食疗养生 13.提倡“保养养生”的钱乙 14.讲究“理脾养生”的李杲 15.朱丹溪话老年养生 16.长春子四季养生五论 17.倡导“滋补养生”的张景岳 18.明代养生学家袁黄的摄生三要 19.明代医学家陈实功的养生之道 20.明代医学家李时珍关于“吃”的几点见解 21.李时珍的食疗经验 22.叶天士话老年养生 23.曹慈山的“百练不如一走” 24.名医李青云强调锻炼宜“刚柔相济” 25.百岁名老中医马云屏的养生百字诀 26.陈学诗的办公室健身操 27.陈灏珠院士谈心血管病的自我防护 28.钟南山院士的养生之道 29.健康理论的实践者——洪昭光的养生观 30.名医关幼波的长寿经 31.掌握规律顺自然——徐蔚霖教授的养生经验 32.肿瘤名医周岱翰教授的养生秘诀 33.邱德华教授：生活节奏像中学生 34.郑集教授的健康长寿10诀 35.保健专家翁维健的益寿法 36.吴阶平院士：健身重在自我 37.陈昭妃博士——最好的医生就是你自己 38.独具特色的奚氏养生功 39.名医邓铁涛谈养生长寿 40.朱南孙教授谈自我养生 41.名医马光亚的养生经验 42.卫生部老部长钱信忠谈养生 43.王为兰养生恪守“九不过” 44.名老中医宋祚民的养生之道 45.干祖望——“童心、蚁食、龟欲、猴行” 46.朱良春——“动则延年，乐则长寿” 47.颜德馨——“生命在于运动” 48.施杞忠告：养生就是不伤身 49.杨友鹤——一家庭和睦身安康 50.王瑞麟养生注重“精气神” 51.李普——闻鸡起舞不倦怠 52.崔公让常吃“忆苦思甜”家常饭 53.工作玩乐两不误的老中医王旭 54.颜正华悬壶60载笑谈养生经 55.张镜人教授的养生体操 56.龙荣辑教授的六字功法 57.王守昌教授的宗教医学养生法 58.细胞生物学家汪德耀韵养生术 59.百岁老中医熊寥笙的养生之道后记参考文献附录

## <<古今中外名医谈健康>>

### 编辑推荐

《古今中外名医谈健康》作者在多年普及健康知识的事业中，注重于收集名医们的疾病防治及自我保健经验。

在电台和电视讲座中，也较多地应用到这些素材，颇受听众的欢迎。

今将这些名医们的保健经验汇编成册，以飨读者。

后记部分则为笔者多年来健康科普及自我保健的总结，一并提交给读者朋友们阅读参考。

希望通过《古今中外名医谈健康》的出版、发行，为读者介绍简便易行、科学合理的“自我保健”措施。

为提高全民族的健康素质尽点微薄之力。

从而促进“自我健康，助人健康”的社会新风尚。

<<古今中外名医谈健康>>

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>