

<<养生的智慧>>

图书基本信息

书名：<<养生的智慧>>

13位ISBN编号：9787509604380

10位ISBN编号：7509604389

出版时间：2009-1

出版时间：经济管理出版社

作者：杨东野

页数：615

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>

## <<养生的智慧>>

### 内容概要

本书内容丰富翔实，语言通俗易懂，从养生机理到行为实践，以及常见病的保健预防等，涵盖全面，条理清晰，以最贴近生活的方式，全方位解读养生和健康的密切关系，提供正确的饮食养生方案，是助您做好日常健康养生，享受品质生活的最佳规划。

## &lt;&lt;养生的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 养生概述 一、中国养生文化的发展 二、中国养生观略论 1. 天地之间人为贵颐养身心尽天年 2. 四时摄生法阴阳抑情养性保健康 3. 饮食有节莫奢侈色性宜控忌贪多 4. 为理想保健养生创事业克尽人事 三、中国养生术法浅说 1. 综合性“八字”养生术法 2. 气功养生法 3. 按摩养生法 4. 运动养生法 5. 物理养生法 6. 文娱养生法 7. 音乐养生法 8. 利用自然因素养生法 四、生命与寿限 1. 寿命和寿命的极限 2. 与寿命有关的因素 3. 人类的自然寿命 4. 影响寿命的因素 五、养生原则浅释 1. “四要”和“十六字诀” 2. “四性”统 3. “知行统 4. 适合自己为要 5. “五快、两好”轻松自然 六、养生禁忌 1. 忌人云亦云、见异思迁、忽冷忽热、急于求成、无毅力、无韧性 2. 终不动悔恨晚矣
- 第二章 饮食养生 一、儿童、青少年饮食 1. 中国儿童青少年严重缺乏营养素 2. 怎样合理补充营养素 3. 中国儿童不缺的营养素 4. 怎样均衡膳食并养成良好的膳食习惯 5. 儿童缺少维生素和矿物质会有哪些表现及后果 6. 喝饮料引发儿童新牙病 7. 近视与偏食有关 8. 有助孩子长高的五种食物 9. 春吃胡萝卜孩子长得棒 10. 纠正小儿偏食四妙法 11. 中国儿童常吃西式快餐易患哮喘 12. 吃牛肉使人更聪明 13. 儿童慎吃猕猴桃 14. 少儿佝偻病的食疗 15. 少儿发烧时的食疗 16. 婴儿腹泻的食疗 17. 小儿遗尿症的食疗 18. 小儿癫痫的食疗 19. 小儿过瘦的食疗 20. 小儿过胖的食疗 21. 小儿长牙时吃什么食物好 22. 小儿缺铁性贫血的食疗 23. 小儿百日咳的食疗 24. 小儿食积和痞积的食疗 25. 小儿支气管哮喘的食疗 26. 婴幼儿湿疹的食疗 27. 婴幼儿便秘的食疗 28. 儿童近视的食疗 29. 炸薯条孩子少吃为佳 30. 少白头的饮食调治 31. 近视与营养 32. 少女变声期的营养 33. 少女乳房健美的饮食 34. 少女月经初潮与饮食 35. 少女减肥与饮食 36. 少女乳房小与饮食调治 37. 青春期月经病的食疗 38. 防治铅中毒营养素能帮忙 39. 高考前到底该补什么 40. 高考期间早餐配套方案 41. 营养专家开出高考菜单 42. 考前如何吃出最佳状态 43. 暑假慎防胃肠道疾病 44. 果汁饮料不宜天天喝 45. 老年病瞄上年轻人——专家提醒：口味重威胁健康 46. 自然排毒话饮食 47. 食物中的“清毒高手” 48. 吃出来的健康美丽 49. 补钙过头就是祸 50. 营养与身高 51. 运动与营养 52. 患腋臭青年饮食须知 53. 青春痘与饮食 二、中老年饮食 1. 饮食与寿命 2. 膳食结构与健康 3. 人到中年食养为先 4. 吃得科学合理与健康长寿 5. 如何吃得更健康 6. 饮食养生“三层次” 7. 秀发与营养 8. 脱发与饮食 9. 秃顶与饮食 10. 防止头发变黄、易断的饮食 11. 头皮屑与饮食 12. 蝴蝶斑与饮食 13. 雀斑与饮食 14. 皱纹与营养 15. 脂溢性皮炎与饮食 16. 健美与维生素 17. 健脑与饮食 18. 睡眠与饮食 19. 疲劳与营养 20. 皮肤与饮食 21. 皮肤白皙的饮食 22. 食疗美发 23. 妊娠期营养不良的危害 24. 孕妇健康与维生素 25. 服用避孕药妇女的饮食 26. 带节育环妇女的饮食 27. 孕妇的生理变化与饮食 28. 注意饮食可减少孕吐 29. 孕妇不宜饮酒 30. 孕妇不要吸烟 31. 孕妇不要偏食 32. 孕妇为何想吃酸饮食 33. 孕妇、产妇宜吃鲤鱼 34. 孕妇、产妇吃红糖益于健康 35. 妊娠期贫血的饮食 36. 孕妇手足抽搐与营养有关 37. 预防孕妇便秘和痔疮的饮食 38. 孕妇必胖吗 39. 孕妇饮食注意什么 40. 产妇“满月”后继续增加营养会不会变胖 41. 产妇的补养 42. 乳母的营养 43. 产妇“月子”里的食与忌 44. 产妇吃多少鸡蛋适宜 45. 产后饮食调治 46. 蛋白质是人体生命的基础 47. 健康的使者——维生素 48. 人体离不开微量元素 49. 老年人易缺的元素——钙、磷、铁 50. 怎样补充微量元素 51. 蔬菜的营养分类 52. 适合老年人的保健食品 53. 哪些食物最养心 54. 能够美容养颜的食品 55. 美国人推崇的十种食品 56. 堪称人体“清道夫”的食物 57. 人类“健康之友”——蜂蜜 58. 中老年人的健康卫士——红葡萄酒 59. 五种食物不妨天天吃 60. 多喝牛奶对心脏有益 61. 每天喝茶可延寿 62. 常吃山芋对健康极为有利 63. 常吃生萝卜有益健康 64. 劝君常吃紫菜 65. 多吃南瓜好处无穷 66. “黑色食品”的营养保健功效 67. 怎样选择肉食进补 68. 风靡日本的保健食品——醋豆 69. 长寿食品——豆腐
- 第三章 行为养生 第四章 生理与心理养生 第五章 时令与节日养生 第六章 主要常见病的养生保健 附录 人体部分穴位图 主要参

<<养生的智慧>>

考书目后记

## &lt;&lt;养生的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

二、心理养生医学心理学认为，所谓心理健康，即人对内部环境具有安全感，对外部环境能以社会认可的形式去适应。

也就是说，人们在自然和社会环境中，遇到困难、挫折和重大变化等情况时，心理不会失衡，能善于适应和克服。

保持心理健康已成为全社会共同关注的问题，在人的一生中都具有十分重要的意义。

首先，心理健康是人们“健康”的重要组成部分。

健康长寿，这是人们在社会经济生活提高到一定水平之后的一种强烈的心理要求，也是人生重要要求索目标之一。

可是人们对“健康”的认识往往只局限于躯体的健康，而对心理健康缺乏理解和足够的认识。

现代医学认为“健康”是生理健康与心理健康的有机统一，两者在一定条件下能发生互相影响与转化。

所以，心理健康与生理健康（机体健康）同等重要。

其次，保持心理健康是社会环境的需要。

人作为社会的一员，必然要不断地对人生的奋斗目标如生活、工作和名利等各方面进行顽强的拼搏和不懈追求。

当社会无法满足部分或全部需要时，就必然会对人们的心理产生一些不良的刺激和反应，这些不良的刺激和反应如果不能用正确的方法及时地排除或疏解，就会因人而异地产生不同的心理社会疾病（心理缺陷及精神病）和心理生理疾病（心身疾病）。

这两类疾病无疑会给病人带来痛苦，同时也给社会造成很大的负担。

最后，是保持心理健康可防止心身疾病的不断上升。

根据近来国内外心身疾病的调查统计资料表明，心身疾病的比例已占25%~38%，而循环内科住院病人中，心身疾病患者占50%以上。

随着社会竞争的激烈，发病率还在逐年增高。

还有些地区已深刻地认识到心理健康的重要性，设立了心理门诊，心理咨询和心理医生。

了解心理疾病的起因及危害，教会人们如何在日常生活中检查自己并用正确的方法去预防和治疗心理疾病，是搞好个人心理保健的关键。

心理健康的标准是：（1）有适应社会环境的能力。

热爱生活和工作，能尽情适应和进入自己的生活和工作的角色。

有切合实际的生活目标，能正视现实，接受现实，随遇而安，从不怨天尤人，从不觉得“生不逢时”。

（2）能正确对待自己和控制情绪。

充分了解和恰当估价自己，有自知之明、永远不自责、不自怨、不自卑，从不给自己制造心理危机；能协调和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁，对人有礼、不卑不亢、富有自信心和安全感。

（3）善于学习，富于正义。

有坚持“活到老学到老”的习惯，永葆青春活力；能认清挫折带来的有利效应，善于从失败中寻觅成功之道；在不违背国家和集体利益的前提下，充分发挥特长、体现个性，奋战工作和诚实劳动；在不违背社会道德规范的前提下，适当满足个人的兴趣、爱好和基本要求；能经常帮助别人，不是为了回报，而是助人为乐。

（4）保持良好的人际关系。

忠于信仰则心境平和，追求不止；严于律己，宽以待人，奉公守法，多作贡献；对人同情、友善、信任、尊重、和解，从不制造人与人之间的紧张关系。

作为社会性的人，生活在复杂多变的社会中，与各种各样的人都要打交道，要互相产生良性影响。

（5）保持完整和谐的人格。

人格是个人心理品质的总和，包括理想、信念、性格、气质、能力、动机、兴趣、道德和人生观等。

## &lt;&lt;养生的智慧&gt;&gt;

和谐就是要全面、平衡地发展，避免性格脆弱、不稳定、极端的内向或外向各种心理缺陷。随着社会的变革和生活节奏的加快，人的生存环境发生了变化，各种矛盾也日益增多，影响心理健康的因素也很多。

主要有：（1）社会竞争激烈，心态失衡。

随着市场经济的发展，新体制的建立，人们为了生活、工作和学习要接受来自各方面的刺激，如高考落榜、就业困难、职称评定、财产损失、股市风险等。

处在信息时代，人们每天要接受大量的信息，大脑处于紧张状态，心理压力在不断上升。

这些，都会导致不平衡的心态。

（2）个人感情生活及家庭社会关系突变。

如失恋、丧偶、婚姻关系裂变、失去子女、父母离世以及来自家庭这个社会最小细胞内的赡养老人、抚育子女、婆媳关系、妯娌相处等问题，都会使人的精神受到明显刺激，从而影响心理健康。

当我们了解上述情况之后，就应当扬其个人所长，避其所短，养成良好的习惯，达到心理平衡，从而延年益寿。

1.从心理学角度认识人体普通心理学告诉我们成年后生理与心理发展的情况。

我们将20~40岁的阶段定义为成年期，40~65岁的阶段定义为中年期。

在成年期中，身体的变化在持续，但是速度缓慢，让人不容易觉察。

但是，45岁以后的某一天，你也许突然会发现少了眼镜就看不清电视上的画面了，你也开始在说话时忘了自己本来要说什么，打开冰箱却不知道自己要拿什么。

虽然人到中年会经历这样一些令人沮丧的变化，但是这些变化通常并不很剧烈，多数人可以通过调适自己来很好的适应。

中年人的力量、协调性、体能逐渐下降，动作开始变慢。

而生理方面最显著的变化是女性的停经。

停经是一种生理现象，指女性停止排卵和来经，不再有生育能力。

停经一般发生在45~55岁之间，在头两三年内，停经会给女性带来一些生理变化，这一时期即所谓的“更年期”。

在更年期，女性的动情激素分泌减少，出现月经不规则，有些女性更会由于雌性激素的减少罹患骨质疏松症：骨质变薄、易折断。

更年期并非女性独有，男性的更年期只不过发生得晚一些，大约比妇女晚10年左右，而且造成的生理影响也不同，一些男性此时感到沮丧、疲劳、抑郁、性欲降低和对自己身体莫名其妙地抱怨。

但是也有研究发现，性激素分泌的多少与情绪并没有必然的关系，更年期中人们心理上的不适或许更多来自生活中的问题和困扰，而非激素造成的。

人到中年，感知觉方面开始表现出明显的变化：眼睛的水晶体的弹性会随着年龄增加而逐渐减小，聚焦能力逐渐减弱，许多中年人因此要戴老花镜；听力在中年期也逐渐降低，尤其是对较高频率的声音；味觉的敏感性在50岁左右开始下降，因此一些年轻人喜欢的刺激味道，中年人却无动于衷。

虽然如此，中年人的思维活动却在一个更加综合的层次上进行，他们不再像年轻人那样拘泥于客观事物的某一方面，而是根据事物对个人的意义来解释周围的世界，他们不是对刺激照单全收，而是用自己的生活经验对刺激加以过滤。

中年人或老年人解决纯智力的问题——例如智力测验中的一些题目——会显得比年轻人慢，但是对实际问题的解决却强于年轻人。

有专家曾经要求84名20~79岁的人玩“20个问题”的游戏和处理一些实际的问题。

“20个问题”游戏是指呈现常见物体的图片，然后主试者心中确定其中一张图片，受试者可以向20个只能回答“是”或“否”的问题来猜测主试者心中所想的图片。

实际的问题情景包括：从流动推销员那里购买的吸尘器只用了两三个星期就不能用了、地下室淹水了、冰箱不制冷了、8岁的孩子放学回家晚了一个半小时、大风雪中困在车内等。

研究结果发现，随着年龄的增长，在“20个问题”游戏中，成绩逐渐下降，但四五十岁的中年人是实际问题的最佳解决者，他们能针对实际问题提出更切实可行的解决方案，在问题解决中更多依靠自己的行动而较少依赖他人的帮助。

## &lt;&lt;养生的智慧&gt;&gt;

度过中年期以后，进入老年。

虽然本节定义65岁为老年的开始，但是我们可以看到，有许多70岁老人的思考和行动还和他们10年或20年前那样，依然充满活力、积极、主动。

在西方国家，人们——尤其是妇女——比较忌讳别人询问自己的年龄，她们不喜欢别人说自己“老”，仿佛有一些消极的意义，现在人们更多将老人称为“资深”公民或长者。

在中国，一般而言老人在家庭中具有较高的地位，虽然现在人们不再“四世同堂”地住在一起，但是照顾和赡养老人依然是社会称道的美德。

随着年老，身体机能进一步衰退，衰老开始的时间因人而异，并主要表现在以下几个方面。

感觉方面：视力开始出现比较严重的问题，他们对亮光特别敏感，颜色和深度知觉出现问题，多数人患白内障，可能导致失明；听觉丧失是老年期极常见的现象，他们对高频的声音不敏感，因此较难听清别人的说话；同时，味觉与嗅觉也有下降，尤其是嗅觉，在80岁以后下降非常迅速。

身体机能方面：老年人对冷的适应较慢，因此经常会觉得冷；他们的力气不如从前，耐力和负重能力急剧下降。

认知与智力方面：老年人信息处理的时间长，行动缓慢。

健康方面：老年人由于身体机能的衰老易受到疾病的困扰，例如心血管疾病、癌症等，而且，伴随高龄带来的混沌、善忘以及人格改变，老年人的智力也可能出现明显的损伤，人们用“老年痴呆症”来形容这种智力受损的状况。

一般说来，中年人面临的生活和工作压力是最为艰巨的。

在生活中，中年人“上有老、下有小”，他们既要担负教育和抚育子女的任务，也要负责照顾和赡养年迈的父母。

而进入老年期（通常以退休为一个重要的标志），老年人开始体会退休以后的闲暇、无所事事和不安，忍受疾病的折磨，同时还必须思考和面对死亡。

怎样对待上述问题，就是心理养生的关键所在。

### （1）健康问题。

大多数中年人身体健康，但是不可忽视的是，由于较大的生活和工作压力以及对健康问题的忽视，中年人罹患疾病甚至意外猝死的情况经常发生。

中年人最常见的慢性疾病有气喘、支气管炎、糖尿病、关节炎和风湿痛，视力、听力不佳和循环、呼吸、消化方面的失调等；而老年人的致命疾病经常是癌症、高血压和心脏病。

因此，中老年人必须注意自己的健康问题，通过常规性的体检、饮用一些特殊食物、恰当的身体锻炼等方式，可以减少患病的概率并在患病后得到及时的治疗。

## <<养生的智慧>>

### 后记

余尝务农，后教书，于生物、理化用功最深。

课余对中西医理论多有偏好，其意不在悬壶济世，而欲独善其身。

后虽从政，却结庐人境而无车马之喧。

20世纪80年代中期，全国城乡养生练功热潮蜂起，各类气功杂糅其问，良莠不齐，更有玄乎其神者，导致习练之人走火入魔、跌跌撞撞，害人不浅。

我对此忧心忡忡，开始广泛收集有关科学养生的知识信息和文献资料，闲来反复比较研究，平时偶有心得，则以平实朴素的语言写出来发表在各类报刊上。

二十多年坚持不辍。

2002年，我受聘于方城老干部学校讲授“养生保健常识”。

此间数年边讲边学边研究，不惜花费一定时间躬行，意在探索其奥秘。

认真的实践使我受益匪浅，真切感受到“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”和祖国医学“治未病”的道理所在。

每与友人聊及此事，皆感有趣味，有意义，劝将资料认真整理，使之科学化、系统化，编印成册，对普及保健知识、强身健体、益寿延年不无裨益。

于是，便着手梳理、加紧学习、分类汇总、编辑成书。

编写此书实非争名，旨在揭示养生之真谛，引导人们走进养生之正道，帮助中老年朋友全面了解养生保健知识；使健康人远离疾病；使亚健康者恢复健康，以期达到养生健身延年益寿之目的。

同时，可指导儿童和青少年及早注意养生保健，使之有一个强健的体魄，饱满的精神，充沛的精力，以便更好地学习、工作和生活。

## <<养生的智慧>>

### 编辑推荐

《养生的智慧》由经济管理出版社出版。  
养生之道，养字为先。  
健康养生千题秘诀全面解析父母的健康，儿女的幸福。  
一本送给父母最贴心的书。

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>