

<<中老年养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生宝典>>

13位ISBN编号：9787530847732

10位ISBN编号：7530847732

出版时间：2009-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王竹星 主编

页数：298

字数：250000

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>

## <<中老年养生宝典>>

### 前言

人最宝贵的就是生命，因为生命对于每个人只有一次。

现今，人们的寿命已普遍延长，出现了不少百岁老人，探索寿星的奥秘，使养生成为人类最关注的问题，尤其是中老年人。

在漫长的岁月里，人类与大自然进行着各种斗争，为了保护生命、繁衍后代，在劳动与生活中，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了自我保健的一些方法，并相互传授。

在古代，我们的祖先把这种保健延年的活动称为养生。

总之，养生即保养生命之意。

近几年来，人们对健康理念有了更新的认识。

健康，不仅指身体无疾，也包括心理的健康、生活方式的健康，以及与他人和谐快乐的相处。

而以上健康的标准，正是中华养生保健的范围，这也是养生保健近年来受到青睐的原因。

与年轻人相比，中老年的身体器官开始出现变化，生理上逐渐开始衰老，而由于生理上的变化进一步影响心理上的变化；同时，中年人又处于社会与家庭的特殊时期，他们既是家庭中的顶梁柱，又扮演着社会中的重要角色并承担着责任。

所以，中老年人在身体衰退期和心理高压期等多种因素下。

往往易患各种疾病。

## <<中老年养生宝典>>

### 内容概要

古语云：“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。随着我国快速进入老龄化社会，关注老年人健康成为了摆在社会面前的重要问题……。书中为中老年朋友介绍了大量实用，有效的养生长寿知识，等着你在书中寻找开启自己健康之门的密码……

## <<中老年养生宝典>>

### 书籍目录

第一章 轻松话养生第二章 颐养天年与寿夭第三章 了解自己,科学养生第四章 心理养生第五章 环境养生第六章 生活养生第七章 情志养生第八章 文娱养生第九章 节气养生第十章 睡眠养生第十一章 体质养生第十二章 食疗养生第十三章 药膳养生第十四章 防病养生第十五章 运动养生第十六章 推拿养生第十七章 针灸养生第十八章 茶疗养生第十九章 房事养生第二十章 更年期养生

## <<中老年养生宝典>>

### 章节摘录

第一章 轻松话养生 第一节 养生涵义 什么是养生 养生一词最早见于《庄子》内篇。养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目的的科学理论和方法。

因，为身体是我们生活的根本，健康的身体是我们有一个健康人生的基础。健康也是长寿的先决条件，而每个人的健康状况在很大程度上又依赖于他所生活的环境。

环境包括地理环境、气候环境、社会环境和每个人居住的小环境。在环境中，有许多因素每时每刻地作用于人的机体。这些因素，可概括为物理的、化学的和生物学的，不仅错综复杂。且处于经常不断的变化之中，人体借助机体内在调节和控制机制，与各种环境因素保持着相对平衡，表现出本对环境的适应能力，但是人们的这种适应能力是有限的，当有害的环境长期作用于人体，或者长期超过一定限度，就会危害健康，引发疾病，甚至造成死亡。

因此，人要健康长寿，就要重视环境对人的影响，明白环境与人的关系。环境是一个极其复杂的自然综合体，一切生物都要适应环境而生存，人类不但要适应环境，还要利用、支配和改造环境。

.....

<<中老年养生宝典>>

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>