

<<养生益寿保健手册>>

图书基本信息

书名：<<养生益寿保健手册>>

13位ISBN编号：9787542731333

10位ISBN编号：7542731335

出版时间：2005-11

出版时间：上海科学普及出版社

作者：郭勇

页数：359

字数：316000

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>

<<养生益寿保健手册>>

内容概要

为了满足广大读者对养生保健益寿方面知识的需求和渴望，我们编著了这本《养生益寿保健手册》。

本书通过近400个问题，从养生、益寿和晚年生活三个方面详细地介绍了有关调摄养生保健、延年益寿的知识。

其中，上篇为养生篇，内容包括养生与长寿、中医养生基础、四季饮食调摄养生、心理调摄养生、运动调摄养生五章；中篇为益寿篇，内容包括防衰益寿、防病益寿、护理保健、合理用药四章；下篇为晚年生活篇，内容包括老年夫妻相处、老年人正确应对生活变化两章。

为便于理解阅读，本书在内容和形式上力求通俗、亲切，简洁、精炼，集科学性与实用性、趣味性于一体，真诚地希望本书能对读者朋友们的健康起到指导和帮助的作用。

为了使益寿延年不再是梦想，热爱健康的朋友，快行动起来吧！

<<养生益寿保健手册>>

书籍目录

上篇 养生篇 一 养生与长寿 1. 人的自然寿命究竟有多长 2. 如何感知衰老的降临 3. 健康的基本标准是什么 4. 哪几类人可能长寿 5. 皱纹与年龄有直接联系吗 6. 老年人健康的特征是什么 7. 老年人与青壮年相比在生理上有什么差异 8. 为什么体育锻炼是健康长寿的秘诀之一 9. 老年人应当怎样锻炼才适宜 10. 老年人如何调节自己的情绪, 保持健康心理 11. 情绪与健康有何关系 12. 夫妻恩爱有益长寿吗, 为什么 13. 为什么说勤奋有助于长寿 14. “饮食清淡”有益长寿吗 15. 怎样的饮食结构有利于长寿 16. 老年人饮食有哪“六忌” 17. 影响人类寿命有哪“二十八害” 18. 预防脑衰老有哪“十宜” 19. 早餐与长寿有联系吗 20. 人类防衰老的“黄金”是什么 21. 防衰抗老的食物有什么 22. 为什么常吃水果能防衰老 23. 老年人为什么容易缺乏维生素 24. 老年人为什么需要补钙 25. 为什么养生要讲“平衡” 26. 为什么说老有“四伴”可以益寿延年 27. “十叟长寿歌”的具体内容是什么 28. “不老歌”的具体内容是什么 二 中医养生基础 1. 我国传统养生学派有哪些, 各学派有何主张 2. 什么是中医的“阴阳五行”学说 3. “五行”学说的内容是什么 4. 五行学说在防治疾病中有什么具体应用 5. 什么是以五脏为核心的生理、病理体系 6. “五脏”、“六腑”的功能是什么 7. 什么是中医的经络 8. 什么是中医的气、血、津、液、精 9. 何为“养生十六宜” 10. 什么是疾病 11. 人为什么会生病 12. 为何有的人易生病, 而有的人却不易生病 13. 中医是怎样认识疾病和防治疾病的 14. 怎样才算身体健康 15. 为什么说“生命贵在有神” 16. 为什么不要乱吃药 17. 防治疾病为什么要中西医结合 18. 应当怎样培补和固护人体的正气 19. 日常起居要注意哪些问题 20. 如何进行简单的自我疏经按摩 21. 房事有哪些禁忌 22. 中医护齿要注意什么 23. 如何运用中医调理“亚健康”状态 24. 沐浴有哪些禁忌 25. 形体养护的主要方法有哪些 26. 养护形体有哪些避讳 三 四季饮食调摄养生 1. 春季养生有哪些注意事项 2. 夏季养生有哪些注意事项 3. 秋季养生有哪些注意事项 4. 冬季养生有哪些注意事项 5. 饮食养生总的原则是什么 6. 饮食养生的基本要求是什么 7. 为什么要强调合理用餐 8. 为什么饮食要“四气”适中, 温度适中 9. 为什么饮食要多样, 搭配要合理, 五味要适中 10. 饮食为什么要定时定量 11. 怎样才能使饮食与年龄相适应 12. 饮食怎样才能与人的秉赋体质相适应 13. 怎样才能使饮食与所从事的工作相适应 14. 怎样使饮食与所处的地域环境相适应 15. 怎样使饮食与季节气候相适应 16. 怎样使饮食与疾病相适应 17. 常见的饮食搭配禁忌有哪些 18. 日常需要慎用、禁忌的饮食有哪些 19. 为什么要吃些野菜 20. 日常养生的补养粥有哪些 21. 老年人及体弱者为什么适宜喝粥 22. 茶有什么益处和禁忌 23. 酒有哪些功效及禁忌 24. 谷类食物有哪些宜忌 25. 畜类食物有哪些宜忌 26. 禽类食品有哪些宜忌 27. 常用的蔬菜有哪些宜忌 28. 鱼类食品有何宜忌 29. 日常水果有哪些宜忌 四 心理调摄养生…… 中篇 益寿篇 下篇 晚年生活篇

<<养生益寿保健手册>>

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>