第一图书网, tushu007.com

<<平衡养生保健学>>

图书基本信息

书名：<<平衡养生保健学>>

13位ISBN编号：9787543321915

10位ISBN编号：7543321912

出版时间：2007-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：栾同芳

页数：547

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

<<平衡养生保健学>>

内容概要

《平衡养生保健学》以养生保健新理念、健康长寿有依据为核心，阐明了人体心理平衡、营养平衡、动静平衡、机环平衡、酸碱平衡、阴阳平衡对健康长寿所起的重要作用。
论述了古今中外有关养生保健方面的理论和实践经验。
及时地报道了国际上先进国家近年来对保健研究的新成果。
同时描述了世界上百岁长寿者的亲身实践体会。
读者如能按照本书提出的抗衰老各项措施进行自我保健的话，那么，实现延年益寿、欢度百年人生就不再是梦想。

作者简介

栾同芳1963年毕业于青岛医学院医疗系。
同年分配至沂蒙山区服务。
1994年以来任青岛市市立医院主任医师、青岛大学医学院教授、中国管理科学研究院特约研究员。
从事临床医学40余年，成功抢治过无数病人，以此感到欣慰乐观。
擅长普外科临床和养生保健方面的专业。
曾在国家、

<<平衡养生保健学>>

书籍目录

第一部分　健康长寿的概念　一、健康的含义　二、长寿的含义　三、健康是长寿的基础　四、趣谈长寿老人第二部分 衰老规律与抗衰老措施　一、人体的构成　二、老年人的生理变化规律　（一）运动系统的生理及其变化　（二）消化系统的生理及其变化　（三）呼吸系统的生理及其变化　（四）泌尿系统的生理及其变化　（五）脉管系统的生理及其变化　（六）感觉器官的生理及其变化　（七）神经系统的生理及其变化　（八）内分泌系统的生理及其变化　（九）皮肤的生理及其变化　（十）其他方面的变化　三、衰老原因基本学说　（一）内分泌学说　（二）自体中毒学说　（三）神经学说　（四）“错误”学说　（五）细胞变形学说　（六）交联学说　（七）免疫学说　（八）遗传程序学说　（九）生物膜损伤学说　（十）自由基学说　四、抗衰老措施　（一）充分地、科学地利用大自然中的三大要素　（二）精神愉快和心理平衡　（三）适当运动与动静平衡　（四）代谢平衡与营养平衡　（五）机环平衡与酸碱平衡　（六）顺应自然，保持阴阳平衡　（七）抗衰老保健品及其制剂的应用　（八）抗衰老中药的应用　（九）将古老的养生之道与现代的强身健美活动相结合　（十）及早地防治常见老年病第三部分　心理平衡　一、不良的心理因素影响健康长寿　（一）人类社会的例证　（二）动物世界的例证　二、为什么不良的心理社会因素会影响健康　（一）心身关系　（二）情绪与健康　（三）个性特征与健康　（四）生活方式与健康　三、心理平衡是维护健康的法宝　（一）心理平衡与心理健康　（二）如何才能达到心理平衡　（三）心理平衡是维护健康的法宝　（四）老年人的心理卫生 第四部分　机环平衡（机体与其内外环境之平衡）　一、机环平衡的重要性　二、饮水对健康的影响……第五部分　动静平衡第六部分　营养平衡第七部分　阴阳平衡第八部分　养生疗法第九部分　饮食疗法第十部分　性保健与性病的诊治第十一部分　常见老年病的防治第十二部分　国内外科学保健最新研究成果附录主要参考文献

章节摘录

当过总统的人，长寿者要算是美国的福特了。
福特是美国第三十八任总统，在美国建国以来43名总统中，是唯一的一名未经选举就职的总统，也是迄今美国历史上最长寿的总统。
福特多次访问中国，是继尼克松以来第二个访问中国的美国总统。
2006年因病去世，享年93岁。
据青岛早报2007年8月23日报道，90岁高龄的印度农民纳努·拉姆·约吉，目前喜得第21个孩子，成为世界上“年龄最大的爸爸。
”并刊登了约吉抱着出生不久的孩子，一幅满脸幸福的照片，即可以说明其真实性。
这位老农精力这么充足，真属世人罕见。
这位老汉称他有信心活到100岁，未来10年还会继续生儿育女，而他保持精力旺盛的秘诀是：天天吃禽肉或其他猎物肉，天天喝骆驼奶，天天打猎运动锻炼，精神特别快乐。
约吉结婚四次，第四任妻子--萨布里是他80岁时娶之为妻的，萨布里与其结婚近10年来，给约吉生了7个孩子。
可见这位印度老农通过养生保健措施之后，不但健康长寿，而其精力是何等的旺盛。
这也充分说明只要注重养生保健，欢度百年人生，就有可能实现。
由于日本人注重保健，讲究营养平衡，并加强环保工作，2006年统计，人均预期寿命男性为79岁，女性为85.8l岁，各自超过历史最高水平，女性仍保持连续22年居世界最长寿国地位。
日本厚生劳动省于2007年7月26日公布了2006年日本人平均预期寿命以上这个数据。
同时统计，女性第二长寿的是香港，为84.6岁，居第三位的是西班牙和瑞士，为83.9岁。
日本男性平均预期寿命则是世界第二长寿国，最长寿的冰岛男性平均年龄为79.4岁，第三长寿的男性是香港，平均年龄是78.8岁。
日本人长寿，除了加强养生保健工作之外，对于危害民众生命的某些疾病，加强了防治和科研工作，如癌症，脑血管疾病，心脏血管疾病等。
这三大疾病是目前各国死亡率较高的疾病。
而日本近十几年来特别加强了对这三种病的研究和防治，导致这三种疾病的死亡在过去5年间逐渐减少，日本厚生劳动省认为，“癌症，脑血管疾病，心脏血管疾病，这三大疾病的治疗成果显著，使得民众平均预期寿命延长。
预计今后这一趋势还将持续”。
1953年至1990年，我国全国人口普查共4次，据统计，每次普查超过百岁以上老人都在3000名以上。
第一次普查年龄最高者为155岁。

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