第一图书网, tushu007.com

<<养生要养根>>

图书基本信息

书名：<<养生要养根>>

13位ISBN编号：9787801036759

10位ISBN编号：7801036751

出版时间：2010-10

出版时间：商务印书馆国际有限公司

作者：马必生

页数：188

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

前言

由于社会人口的逐步老龄化，中老年人的医疗保健问题正在受到人们的重视，并且越来越显示出其在医学领域中的重要地位。
随着我国人民生活水平的逐步提高，人的寿命明显延长，中老年人的医疗保健和生活质量的提高已经成为社会普遍关注的问题。
保障广大中老年人的身心健康长寿、精力充沛、老而不衰，是医务工作者的责任，更是每个中老年人的心声。
我国人口年龄结构已经进入老年化阶段。
北京、上海等城市已率先进入老龄化社会。
中国老年保健协会第二届会员代表大会指出，21世纪是“长寿时代”。
随着老年人口的增长，中老年人的医疗保健就成为全社会非常重要的大课题。
“老有所养、老有所为、老有所学、老有所医和老有所乐”是我国针对老年人工作确定的一个方针。
因此，如何让中老年人朋友轻松学习和掌握科学的养生保健知识与方法就显得尤为重要。
我国的养生之道源远流长，长寿之星争相辉映。
我国历代医圣都把“治未病”作为最高境界的医术，这和现代社会提倡的“健康以预防为主”的思路是完全一致的。
中老年人的养生保健固然需要国家、社会、家庭提供一定的强身健体的良好条件和医疗保障环境，但是，更重要的却是让人们自己掌握养生保健的知识，并能坚持进行自我养生保健的锻炼。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是一本适合中老年养生保健类的图书，作者是医学界从事过多年医疗工作的专家，站在中西医结合的角度，提出了正确的健康长寿观念，便于指导中老年人在生活、饮食、运动、日常起居、心理等方面进行简单、科学、有效的身心自我养护。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马必生，主任医师、兼职教授。
男性，广东省丰顺县人，出生于1936年11月，1961年毕业于武汉医学院（同济医科大学），历任北京积水潭医院外科外科副主任、医务处主任、中西医结合实验室主任、北京地区医院评审办公室主任。系国务院授予“享受政府特殊津贴专家”。

担任中国中西医结合学会理事、全国急腹症专业委员会委员、北京分会常务理事兼秘书长、外科学组主任委员，北京市老年康复医学研究会理事。
北京世界客家人海外联谊会理事、北京嘉应科学技术咨询中心理事、监事会主任和丰顺委员会会长、荣誉会长等职务。
现任北京同仁堂中医院特聘专家、中国老年保健协会专家委员会委员。
先后受聘兼任《北京中医》杂志常务编委、《中国中西医结合杂志》、《中国中西医结合外科杂志》、《实用外科杂志》、《中国医刊》、《中国临床医生杂志》和《中国中西医结合急救杂志》等杂志编委等社会学术兼职。

从事外科、急腹症临床研究；老年医疗保健的中西医结合诊疗研究，擅长外科感染、急腹症、老年骨、关节和深静脉栓塞的中西医治疗，以及老年人自我养生保健、心理咨询等。

主要论著：主编著作《中西医结合临床外科手册》、《氧疗与与氧保健》和《植物黄金与慢性病防治》，参加编写《急腹症研究进展》、《老年中医病学》、《实用中西医结合外科学》等。
主持多次“全国急腹症基础的临床研究”、“中西医结合胆石病专题研讨会”、“中西医结合围手术期专题研讨会”等全国性学术会议。

第一图书网, tushu007.com

<<养生要养根>>

书籍目录

第一章 人活百岁不是梦 / 3
人究竟能活多少岁 / 3
衰老到底“老”的是什么 / 4
“返老还童”并不难，调养是关键 / 5
百岁老寿星的启示 / 6
/ 8
第二章 求医不如求己
没病并不等于健康 / 8
自我保健病自除 / 10
养好健康四基石，握住长寿金钥匙 / 11
第三章 合理膳食的黄金法则 / 19
胖不是福相，合理营养最关键 / 19
一平、二调、三搭配，饮食好结构 / 20
“四高四低”吃出无疾身 / 24
开饭了，要遵守“四宜四忌、三要三不要” / 26
第四章 把吃出3来的病吃回去 / 29
一日三餐应该这样吃 /
29
千里挑一，要吃就吃黄金食品 /
31
世界长寿老人的饮食之道 /
32
警惕：七大饮食习惯易致癌 /
36
“防癌五卫士”让身体百毒不侵 / 38
第五章 药食同源，食补是最好的灵丹妙药 / 41
食疗三法——食补、药补、药膳
/ 41
四季食补，健康全靠饮食养 / 43
美味药膳，祛病强身显灵验 /
47
益寿、防癌、减肥，选对食物有奇效 / 50
一天一瓜果，疾病远离我 /
52
第六章 喝出你的健康来 / 54
多喝水，保健康 /
54
茶水喝足，百病可除 /
56
咖啡少喝，长寿不是传说 /
58
专题一 中老年人常见病饮食调养黄金食谱 / 60
专题二 最常用保健药膳精选 / 66
专题三 特效治病药粥精选 / 71
健康第二基石

适量运动，圆你健康不是梦
第七章 不靠医，不靠药，天天运动最见效 / 81
人一老，容易出大问题 /
81
一生运动，无病无痛 / 83
运动好不好，方法最关键 /
84
运动要克服七大误区 /
87
放松，人体最好的调解药 /
89
舒筋活络，从头到脚运动法 /
90
第八章 小动作成就大健康 / 97
饭后三百步，不用进药铺 /
97
经常跑长跑，老年变少年 /
100
登山、打球和游泳，中老年人健身的最佳选择 / 101
练点气功，延年益寿 /
103
练好武术和太极，强身健体不是谜
/ 107
一日舞几舞，活到一百零五 /
109
第九章 强身健体的“十三字运动经”
壮骨——最佳抗衰老法 /
111
动关节——关节不僵硬，身体才灵活 / 112
强心——养生从养心开始 /
113
利肺——健康长寿重在一口气 /
114
固肾——肾气旺，人就旺 /
114
健脑——人怕不动，脑怕不用 /
115
健康第三基石
起居有常，让疾病无处插手
第十章 身体好不好，居家环境不可少 / 119
中老年健康四大福星 /
119
吉祥“三宝”，帮你活到老 /
121
居室环境是健康的保护伞 /
125
第十一章 起居有节，觅长寿之道 / 127

穿什么，怎么穿才好 /
127
欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无屎 / 130
不觅仙方觅睡方 /
132
适度劳动，延年益寿 /
135
第十二章 寻找身体上的保健方 / 137
常沐浴，神清气爽，百病不入 /
137
面常擦，血脉流畅，容光焕发 /
141
目常揩，眼疾不染，又防老花 / 142
耳常弹，耳聪不鸣，听力不减 /
144
鼻常刮，血液流通，感冒不发 /
146
口常漱，齿常叩，有病先排后 / 147
第十三章 戒烟限酒，健康长久 / 150
烟有百害，而无一利 /
150
酒能益人，亦能损寿 /
156
专题四 国际流行的十大健康生活方式 / 159
专题五 影响你寿命的19种坏习惯 / 160
专题六 延年益寿十则 / 163
健康第四基石
心理平衡，长命百岁并不难
第十四章 心老才是真的老 / 167
心老——看不见的致命杀手 /
167
你的心老了吗 /
168
都是心理失衡惹的祸 /
170
一份心理老化自测的问卷 /
172
第十五章 人老“心”不老 / 173
健康心态决定人的一生 / 173
百病起于心，心轻病亦轻 / 174
心病还得心药医 / 176
治病先治心，人才有好命 / 178
第十六章 要活好，“三忘、三爱、三乐”不能少 / 183
三忘：忘老、忘忧、忘我 / 183
三爱：爱生活、爱他人、爱自己 / 184
三乐：知足常乐、助人为乐、自得其乐 / 186
专题七 中华佛教文化养生格言荟萃 / 187

第一图书网, tushu007.com

后记 / 189

章节摘录

插图：1.健身球。
是一种具有趣味性和娱乐性的器械运动，它起源于山核桃，古人置于手中运转以祛病延年。
目前有空心铁球、石球、玉球等，根据大小轻重不同有不同的型号。
锻炼时，手持两个健身球，沿顺时针或逆时针方向有节律地转动，每次可练十余分钟。
健身球主要增强手指、腕关节的韧性、灵活性和协调性，可增强指力、掌力、腕力，对预防中老年人手抖，掌指和腕关节僵直颇有好处，并能作用于手掌穴位，可放射性地调节大脑中枢神经系统的功能，起到健脑益智、增强记忆力、消除精神疲劳的作用，同时还有舒筋活血、强筋健骨、强壮内脏的功效。
因此，中老年人坚持健身球锻炼可延年益寿。
2.乒乓球。
可增强四肢、腰部、背部和胸部肌肉的力量，提高耐久力，有效地增强内脏功能，延缓衰老。
切记进行乒乓球锻炼在于强身健体，而不是为了比赛的胜负。
3.羽毛球。
器材简单，携带方便，容易掌握，室内外均可进行。
运动量可大可小，适于中老年人锻炼。
通过锻炼可增强腰背、腹肌和四肢肌肉的力量，提高大脑皮质的兴奋性，小脑的灵活性、协调性，有益智健脑的作用。

后记

这是一本从立意构思到初步成册历时20多年的自我养生保健指导图书。
八十年代初期开始组建北京中西医结合研究会之时，我负责举办“中西医结合老年保健学习班”，并承担其中“自我养生保健”的主讲任务，这促使了时正属中年的我不断去寻求有关养生保健的中外学说和强身健体的方法。
此后，逐渐确立了精神、运动、饮食和日常生活四大自我养生保健的基本理论。
并先后在国内多家报刊上刊载和北京电视台、中央广播电台等健康节目中播出，受到了许多人的好评。
我国正逐步步入老年化社会，政府高度重视老年人的生活保障，更出现了学术界重视生命科学和养生保健的研究热潮。
因此，更加促进本人在此领域的知识学习和更新，从而也更加丰富与充实了本书的内容。
编撰本书的过程，也正值我从中年步入老年，它迫使我必须尽可能多地去获得更加充分的材料和研究新成果，从而逐渐学习、消化、吸收这些养生保健新观点、新学说，再直接通过我自身的实践检验，最终形成了本书自我养生保健的观念。

编辑推荐

《养生要养根:同仁堂特聘专家马必生的长寿之道》：人到中老年，名利看轻了，健康看重了不求大富大贵，但求无病缠身。
打牢健康四大基石，是祛病强身、活到天年的根本。
养生要养根，这个“根”就是健康四大基石，四大基石养好了，您将百病不沾、永葆安康。
健康第一基石：合理膳食长寿的人都有自己的一套膳食之道，即“一平二调三搭配”：一平即饮食要平衡：二调指每日摄入的营养素和热量分配协调：三搭配表现为粗粮细粮好搭配，主食副食巧搭配，荤素搭配素为先。
健康第二基石：适量运动人一老，身体就容易出毛病，每天动一动，毛病自然无。
运动得讲究方法，教您一套强身健体“十三字运动经”：壮骨、动关节、强心、利肺、固肾、健脑。只要做到以上“十三字”，寿而康的晚年生活不是梦想。
健康第三基石：起居有常养生既不难也不繁，只要在平日起居中做好“六常”，即面常擦、目常揩、耳常弹、鼻常刮、口常漱、齿常叩，就能收到意想不到的保健效果。
这些看似不起眼的养生小习惯却可以成就你的身心大健康。
健康第四基石：心理平衡百病起于心，心安病自除。
中老年人需要一个好心态，只要学会“三忘”，即忘老、忘忧、忘我：懂得“三爱”，即爱生活、爱他人、爱自己：享受“三乐”，即知足常乐、助人为乐、自得其乐，自然万事顺心、快乐无边。

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