

<<绿色养生长寿宝典>>

图书基本信息

书名：<<绿色养生长寿宝典>>

13位ISBN编号：9787802219717

10位ISBN编号：780221971X

出版时间：2009-8

出版时间：中国时代经济出版社

作者：夏辉舜明等著

页数：269

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>

## <<绿色养生长寿宝典>>

### 前言

盘古开天至如今，人们都有一个共同的期望，那就是幸福安康。幸福各自理念不一，将有多种答案，不是本书研讨重点。安全和健康的意见比较一致，尤其人到老年，历经坎坷，饱经风霜，更加注重安全和健康。健康长寿是老人们共同的心声和向往。

但现实生活却往往是残酷无情，事与愿违，走向极端：健康者不长寿，长寿者不健康，真正健康又长寿者为数不到10%，甚至不足5%。

这也是几千年来人们为何老是为了健康而苦思冥想、探索、实践的根源。

影响身体健康的因素有很多很多，并且突如其来，防不胜防。不少人患病一辈子，检查一辈子，吃药打针一辈子，最后怎么突然就走了，说不清，道不明；而有的人上半辈子疼痛不止，依赖吃药、住院，在无望的情况下，靠自身的调理、锻炼、改变生活习惯，日经月，月经年，“死马当活马医”背水一战，不知不觉摆脱了病魔，走向了健康之路，开开心心，无病无痛，安度着幸福的晚年，不给家人和社会增添任何的麻烦。

## <<绿色养生长寿宝典>>

### 内容概要

老年人的身体健康，既是国家的财富，也是家庭的幸福，更是老年人自身的快乐。古今中外为寻求老年人的身心健康，健康长寿，大家集思广益、献计献策，出版的书籍、报刊、杂志琳琅满目，不胜枚举。

《绿色养生长寿宝典：老年养生五字经》以老年养生为题，提纲挈领、简明扼要地汇集、总结为《老年养生五字经》，形象、具体、生动，结合点穴按摩，绿色食品疗方，可防治老年人常见的各种疾病；经近二十年来、数十万人的反复验证，疗效殊胜、立竿见影、无副作用。

同时，《绿色养生长寿宝典：老年养生五字经》对中青年人的强身健体也有指导意义。

<<绿色养生长寿宝典>>

书籍目录

前言第一章 人活百岁非奇迹——试论老的标准第一节 人活百岁算老吗?第二节 健康与亚健康第三节 健康长寿靠自己第二章 疾病缠身真痛苦第一节 病从何来?第二节 对待疾病应防治结合,以防为主第三节 克服治疗疾病的固有偏见第四节 治疗疾病以绿色治疗、自我治疗为主第三章 老年养生五字经第一节 百病从心起,十指连着心第二节 点穴刮痧妙,防治具特效第三节 生活要谨慎,行动要小心第四节 贪嗔痴慢疑,五毒要禁忌第五节 慢忍勤施忤,五字要牢记第四章 自我解脱才利索第一节 人有生必有死第二节 人为财死,鸟为食亡第三节 临终前的准备第四节 去世别留下遗憾第五节 生的伟大,死的光荣第五章 老年疾病自防治第一节 人体经络、穴位概述第二节 老年常见疾病的防治方法1. 生气2. 感冒3. 发烧(热)4. 咳嗽5. 支气管炎6. 慢性支气管炎7. 支气管哮喘8. 肺炎9. 肺结核10. 肺癌11. 流泪12. 复视13. 屈光不正(近视、远视、散光、老光)14. 头痛15. 偏头痛16. 三叉神经痛17. 打嗝18. 额窦炎19. 鼻塞20. 鼻炎21. 鼻窦炎22. 耳鸣23. 中耳炎24. 外耳道炎25. 牙痛26. 落枕27. 贫血28. 败血症29. 脱发、白发30. 眩晕31. 美尼尔氏综合症32. 更年期综合症33. 淋巴肿大34. 水肿35. 扁桃腺炎36. 腮腺炎37. 咽喉炎38. 声音嘶哑39. 营养不良40. 肥胖41. 肌肤老化42. 记忆力衰退43. 神经衰弱44. 失眠45. 老年痴呆(即智力低下)46. 厌食症47. 心律不齐48. 心绞痛49. 风湿热50. 风湿性心脏病51. 动脉硬化52. 三高疾病(高血压、高血脂、高血糖)53. 低血压54. 糖尿病55. 低血糖症56. 血管栓塞57. 冠心病58. 脑动脉硬化59. 中风60. 乳腺小叶增生61. 乳房癌62. 胃痛63. 腹泻64. 肠炎65. 直肠炎66. 结肠炎67. 胃溃疡68. 十二指肠溃疡69. 阑尾炎70. 胰腺炎71. 胆囊炎...后记

章节摘录

第一章 人活百岁非奇迹——试论老的标准 第一节 人活百岁算老吗? 健康不仅仅是身体外部、生理、机能的健康,能吃、能睡、能动、能玩,更重要的是身体内部心灵、心境的健康,少索取多贡献,少争吵多忍让,慈悲为怀,舍己奉公,为人类甚至众生的根本利益作出毕生的努力,以至牺牲性命而无怨无悔。

也就是通常所说的身心都健康,才算得上真正的健康。

第一,如能真正做到身体上的健康,也不是一件容易的事情。

往往疾病随健康一生,疾病领先,健康在后。

人未出生前在娘肚子里就倍受煎熬,如果父母身体健康无病还好,否则便种下终身疾病的根源。

这也就是所谓遗传因子的恶劣影响。

人一出生到两脚一蹬离开这个世界之前,都是时时刻刻在与疾病做顽强的斗争而走过来的,有时甚至是从“战壕里”爬出来的。

从婴儿到入学前,虽然有父母及哥哥姐姐的护荫,但也难逃疾病入侵的危险。

## <<绿色养生长寿宝典>>

### 编辑推荐

《绿色养生长寿宝典：老年养生五字经》绿色养生新概念：小吃药、多锻炼、少生气、多笑谈、百病从心起、十指连着心、心理调出长寿、十指按出健康、人怕病磨、病怕按摩、常人禁忌五种毒：贪嗔痴慢疑、老人养生五字经：慢忍勤施忤。

健康指南，长寿保单，宝典一册在手，常病百种吓走。

<<绿色养生长寿宝典>>

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>