

<<养生延衰秘笈>>

图书基本信息

书名：<<养生延衰秘笈>>

13位ISBN编号：9787807425069

10位ISBN编号：7807425067

出版时间：2009-1

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：洪蕾 编著

页数：180

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>

## <<养生延衰秘笈>>

### 前言

养生延缓衰老的秘方，是关于衰老机理、养生基本理论和养生方法的讨论。

生物体的衰老和死亡是不可避免的，人类在生长期的时间有限，大部分都处于衰老期，人的一生就是在与衰老抗争。

了解衰老的原因、特征、表现就可以有的放矢地去避免衰老；掌握养生理论和养生方法就可把延缓衰老变为现实。

本书上篇讨论衰老及其表现。

一、衰老的机理(遗传、免疫、自由基、细胞、残渣、消耗、精神、超热量摄入)；二、中医对衰老的认识(气血不足、脏腑虚衰、肾精亏损、痰瘀交阻)；三、衰老的特征(细胞衰老、体表外形衰老、水分减少、脂肪增多、体重减轻、代谢功能下降、缺钙、表皮粗糙、皱纹、老年斑、老花眼、干燥、记忆力减退、性格情绪改变、性活动能力降低)。

通过讨论让大家充分认识衰老，为延缓衰老打下基础。

中篇讨论延缓衰老的基本理论，一、养生的基本概念和目的(延年益寿、强身健体、青春靓丽)；二、养生的基本原则(气化万物、精气神并重，整体观念、阴阳平衡、辨证施养、特色方法、养生是特色文化)；三养生宝典(一个生命关键——肾气，两个基本法宝——治未病和教育认同，三个基本要领——养规律、养心态、养习惯，四个基本方法——环境、情志、饮食、劳逸)。

通过讨论让大家充分认识中医养生基本理论，知道该养什么才能获得健康美丽和长寿。

下篇讨论养生基本技能。

一、中药；三方剂；三、食疗与食养；四、局部外用方法(针灸、推拿、拔罐、刮痧、薰蒸、坐浴、灌肠、贴敷、浸泡、熨烫等)；五、传统运动介绍(基本气功，太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀等)。

通过讨论让大家充分认识中医养生基本技能，知道该怎样养才有利于健康美丽和长寿。

大家都来关注中医药养生理论体系研究和讨论，让祖国医学为人类健康作出新贡献，让更多的人焕发出生命的活力。

通过养生驻颜显现靓丽！

通过养生强体享受健康！

通过养生延年获得长寿！

## <<养生延衰秘笈>>

### 内容概要

养生在于活出生命质量即“养生强体”，焕发生命活力即“养生驻颜”，形与神俱，才能有生命久长即“养生延年”。

但养生是科学，需要学习和指导，从衰老中找寻延缓衰老的方法。

在中医养生延缓衰老的宝库中总结出三个生命关键：肾中精气；两个重要法宝：教育认同、治未病；三个根本要素：养心态、养规律、养习惯；四个基本方法：环境养生、饮食养生、情绪养生、劳逸养生。

中医养生取之于自然和来源于生活的中药、方剂、食疗、食养、针灸、推拿、按摩、刮痧、拔罐、薰蒸、坐浴、灌肠、贴敷、浸泡、熨烫等。

传统运动是奠定中医养生基本方法和手段。

<<养生延衰秘笈>>

书籍目录

前言第一章 衰老及表现 第一节 衰老的机理 第二节 中医对衰老的认识 第三节 衰老的特征  
第二章 延缓衰老基本理论 第一节 养生的基本概念和目的 第二节 养生的基本原则 第三节  
养生宝典第三章 养生基本技能 第一节 中药 第二节 方剂 第三节 食疗与食养 第四节 局  
部外用方法 第五节 传统运动疗法介绍

## &lt;&lt;养生延衰秘笈&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（二）进取型。

这类老年人往往延续着年轻时的性格特点，不甘为年老所拖累，保持着年轻的心，他们克服体衰，积极参与社会活动，有计划地安排自己晚年的学习、生活，发挥自己的专长，贡献余热。

他们心胸宽广，不为小事苦闷、生气，因而能避免因情绪波动而影响健康。

（三）抑郁型。

由于不愿承认和接受自己已衰老的现实，不适应工作岗位、社会地位或角色发生了变化的晚年生活。

他们常常留恋过去，缺乏对未来的兴趣和希望，加上年老后的生活单调、空虚、无聊。

心理上增加了寂寞、孤独和不安全感。

性格变得沉闷、郁郁寡欢，不愿与他人交往，把自己封闭起来。

（四）偏激型。

随年龄增长，老年人年轻时的坏脾气和性格出现变本加厉的变化：原来性格急躁、粗暴的人变得更急躁、乖僻，小心谨慎的人变得顽固死硬；原来满不在乎的人变得更大大咧咧、什么都无所谓等等。

老年人的性格以乐观、安详、平和为佳，忌焦躁、抑郁、偏激。

美国学者甚至将孤僻、抑郁、自卑、急躁等性格称为“癌症性格”，认为40%的老年癌症病人是由于性格内向抑郁、有意隐藏内心的愤怒和失望等自我损害造成的。

老年人，尤其是文化程度较高的老年人，从工作岗位突然退下来，心理落差大，生活变得空虚，容易造成孤独感，继而引起性格的改变。

环境可以改变人的性格，让老年人能感觉到家庭的温暖，保持社会性是养生防退化的明智选择。

心理衰老的表现老年人由于年龄的增长，生理机能的衰退，加上社会、生活环境的改变及身体疾病的影响，常常会出现一些特有的心理变化。

表现在人格、情感等方面，不良的心理变化甚至会导致心理障碍，引发精神疾患，因此，必须要关注老年人的心理变化特点。

<<养生延衰秘笈>>

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>