

<<远离疾病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<远离疾病的智慧>>

13位ISBN编号：9787807434078

10位ISBN编号：7807434074

出版时间：2009-7

出版时间：宁波出版社

作者：刘承裕 编著

页数：181

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>

<<远离疾病的智慧>>

前言

养生保健、塑身健美是人最宝贵的财富。

保健是从传统医学角度提出的一个命题：健美作为一种时尚潮流，偏向美学角度，包括了体育、舞蹈等项目，已成为现代人向往的事业。

保健和健美在我国已有几千年的历史了，从《黄帝内经》到《本草纲目》，从敦煌壁画中的飞天到风靡全世界的中国功夫，无不体现了中华民族健康靓丽事业的辉煌。

而今社会飞跃发展，科技进步、信息发达、经济增长，随着人的体力活动的减少，脑力劳动不断增加，市场竞争、工作生活压力加大，同时引发了高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肥胖等一系列“富贵病”。

为了克服“健康危机”，让生活过得有滋有味，花钱买健康已非常普遍，人们追求健康长寿、健康靓丽、健康幸福的秘诀。

本书提供了一套健康快餐，人们可以通过自身演练。

实现健美的目标。

本书旨在以健康美丽为核心。

使人们从青少年起，就养成科学、文明、健康的生活方式；心态快乐，体格健壮，形态优美，气质高雅，善于应对现代社会的各种压力；实现六十岁前没有病，八十岁前不衰老，苗条健康，幸福快乐一百岁的目标。

本书以现代科学的健康理念，介绍养生保健的主要方法，包括心理健康、膳食营养、运动健身、经络养生保健、体质调理养生保健、“三高四病”的预防和控制等内容。

只要按科学的方法学习运用这一套方法，持之以恒，其魅力是奇妙无穷的。

不仅能通气血、练肌肉、壮筋骨，而且使人修身养性、热爱生活，很自然地达到心态好、精神爽、身饰壮、形体美的保健效果。

为了健康长寿、青春靓丽，须进行健身和健美训练。

久之能树立良好心态，增进健康意识，学会自我保养调理、瘦身美体，掌握健康的生活方式；同时能预防控制疾病，消除隐患，使人们少吃药、少求医，不仅节省医药费，还能延年益寿。

本书老少皆宜，也可作为健康教育、健美训练的参考书。

<<远离疾病的智慧>>

内容概要

本书提供了一套健康快餐，人们可以通过自身演练。

实现健美的目标。

本书旨在以健康美丽为核心。

使人们从青少年起，就养成科学、文明、健康的生活方式；心态快乐，体格健壮，形态优美，气质高雅，善于应对现代社会的各种压力；实现六十岁前没有病，八十岁前不衰老，苗条健康，幸福快乐一百岁的目标。

本书以现代科学的健康理念，介绍养生保健的主要方法，包括心理健康、膳食营养、运动健身、经络养生保健、体质调理养生保健、“三高四病”的预防和控制等内容。

<<远离疾病的智慧>>

书籍目录

第一章 现代科学的健康理念 一、长寿村的秘诀 二、养生保健心得 三、学习邻居长寿国 四、东方和西方、中医和西医的区别 五、现代科学的健康理念 六、生命质量全靠健康的生活方式 七、学会掌握生命的规律 八、人人要关注的健康标志 九、介于健康与疾病之间的亚健康 十、养生保健的目的是为了健康长寿，打造幸福生活第二章 心理健康 一、心理压力是疾病之源 二、性格、情绪与其相应的疾病 三、心理健康的标准 四、“养心八珍汤”，常“喝”常健康 五、八十字箴言，常记常快乐第三章 合理营养 平衡膳食 一、天人合一，药食同源 二、如何保持每日营养均衡 三、健康饮食小贴士 四、十种搭配，营养升级 五、八色果蔬，贴心护士 六、常用药膳有妙方 七、三高四病食疗法 八、抗癌食品知多少 九、各类食品营养大全 十、食物相克要注意 十一、健脑益智防痴呆 十一、美容、排毒、治便秘第四章 生命在于运动 一、为健美而运动 二、运动的规则 三、注意安全 四、健美运动 五、健美操和瑜伽 六、基本功（基市步）和套路第五章 经络养生保健 一、经络通气血、治百病 二、“砭”是经络治疗的基市方法 三、神奇的刮痧、针灸、拔罐治病法 四、寻找穴位的方法 五、常见疾病的经络穴位预防治疗方法 六、重要穴位定位及主治病症 七、经络循环运行，贯通五脏六腑 八、“三二一”经络健身法 九、轻跳健身法 十、最佳保健时间——十二个时辰，流注十二经，规律生物钟 十一、背部保健法 十二、养生十三宜第六章 体质调理养生保健 一、体质是人体气血能量水平的反映 二、人体的六大体质类型 三、不同体质的调理方案 四、体质类型自测表第七章 糖脂病的预防和控制 一、糖脂病——以肥胖为核心的现代文明病 二、为什么要重视糖脂病 三、细胞和细胞通道——糖脂代谢的基础单位 四、糖脂病的成因 五、糖脂病的检测 六、糖脂病的预防 七、糖脂病的治疗结语

<<远离疾病的智慧>>

章节摘录

第一章 现代科学的健康理念 一、长寿村的秘诀 2007年九九重阳节期间，由浙江省奉化市人民政府和中国老年科学健身与长寿研究委员会联合主办的2007年中国南岙长寿节拉开了帷幕，活动为期半个月，期间举办了开幕式、寿星趣味运动会、2007年第八届亚洲/太平洋地区老年医学大会蕪湖南岙卫星会议等。

中国老年学学会老年科学健身与长寿研究委员会、中国科学院软科学专家咨询系统专家组、浙江大学生命科学学院等单位的50多位专家、教授和300多位老人参加了长寿节，《中国老年报》等媒体记者作跟踪采访报道。

经过专家组考察推荐，由中国老年学学会老年科学健身与长寿研究委员会授予奉化市蕪湖镇南岙村“中国长寿之村”称号。

奉化市与中国老年学学会联合组建了长寿研究中心，欲把南岙村打造成中国长寿第一村。

南岙村位于浙江奉化市蕪湖镇西南3公里，距奉化市20公里，距宁波市50公里。

现有本地村民92户，289人，其中百岁以上老人3人，80岁以上37人，70岁以上占60%，平均寿命81.9岁。

近十年从上海、北京等地来村定居71户，甚至有美国、加拿大、新西兰等国的外国人来村定居。

南岙村符合国际公认的每10万人有7位百岁老人的“长寿乡”标准。

南岙村群山环抱、溪水长流、面临东海、山清水秀、曲径通幽、空气清新、鸟语花香、环境优美。

南岙村的长寿文化，源远流长。

一千多年前，宋朝一位护林官到南岙避难，从此建立了护林、保护环境的长寿文化。

如今，站在大同山山顶看南岙，绿林山中的村屋形似一个硕大的“寿”字，踏进山门，迎面就是两座寿星雕塑，善济寺、济公殿则横卧在蜀岳人世代生存的乡土之上。

村口参天大树郁郁葱葱，寿星碑上刻着“八十不称老，九十尚年少，人生满龙蟠凤逸，正是风光好”。

长寿亭上写着“荣辱不惊，看山中花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”。

一幅满山红烂漫的画卷，是南岙人越活越年轻的写照。

已经在南岙定居了七年的美国人费雷德·摩根，每年都从宁波的工作单位回村过长寿节，与老邻居亲切相聚，见面头一句话就是“回到村里的感觉真棒”。

南岙村环境优美，气候宜人。

根据浙江大学生命科学学院专家检测：南岙村年平均气温16.5℃，符合国内外长寿居住区15~20%：平均气温的条件；空气中负氧离子含量高出国家标准12倍，古木成林，是一座天然“氧吧”：泉水优良，含有42种微量元素；土壤肥沃，每百克土含有硒55微克，高于江南耕田平均水平5倍多。

菜、水稻各种植物硒含量均高出全国平均水平3~5倍。

硒是最重要的抗衰老微量元素。

除了自然环境适宜居住，南岙村的人文环境也十分优越。

南岙人祖祖辈辈甘当护林人，爱护花草树木、野生动物，热爱生命、生活规律、早睡早起、自耕自作，此外民风淳朴、生活简单，夜不闭户、路不拾遗。

南岙村的周边人文环境也非常优越，长寿文化和佛教文化交流频繁。

临近有4A级国家生态旅游示范村——奉化滕头村，4A级奉化溪口生态旅游区，4A级佛教胜地雪窦山景区。

南岙村人世代长寿，近二十年来，全村平均寿命已经超过75岁，综合各方多年来对南岙长寿村长寿秘方的探寻和经验总结，现将南岙村祖祖辈辈的长寿秘诀归结如下：心态平和、关爱生命、生活规律、调理饮食、健身健脑、和谐生活。

泉水叮咚，草木枯荣，自然界万事万物均有其生长规律。

一个人若能与自然和谐相处，与社会和谐相处，其长寿之路也不远矣。

身心和谐、健康质朴的南岙人，让人敬佩；鸟语花香、绿树环绕的南岙村，让人留连忘返。

<<远离疾病的智慧>>

编辑推荐

这些远离疾病的智慧你也能拥有：27道常用药膳，烧煮方便，一学就会；5类（64种）常见食物的药疗作用；18种健脑益智的食物，8类中医排毒法；66种常见疾病的经络穴位治疗方法；61个常用穴位及其主治病症；人体的六大体质类型及其相应的调理方案。

疫情当道，疾病流行，为什么生病的总是你，而不是其他人呢？

原因很简单，因为他们拥有远离疾病的智慧。

<<远离疾病的智慧>>

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>