

<<老年养生必读>>

图书基本信息

书名：<<老年养生必读>>

13位ISBN编号：9787810796217

10位ISBN编号：7810796216

出版时间：2005-10

出版时间：暨南大学出版社

作者：何扬子

页数：185

字数：136000

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>

## <<老年养生必读>>

### 内容概要

这是一本献给中老年朋友的小册子。

虽然称为老年人养生必读，其实中年读者也可以从中得益，因为今天的中年人就是明天的老年人，提前知道一些老年养生知识有莫大的好处，况且它还包含了“上工治未病”的预防思想。

养生本来是一悠扬贯穿一辈子的事情，人小到大，从壮到老都应该养生，也只有这样才能达到养生的最大效益。但是，现在的情况是少年深陷于应该教育的泥潭里，青年奔波于求职择业的洪流中，中年搏击在安身立命的职场上，哪来的时间和心思谈养生？所以也只有老年人才有时间和精力认识与实践养生，虽然迟了点，但总比不作为要好很多。所以本专论老年养生，自有它的根据。本书通过介绍老年人的生理、心理特点和养生的基本原则，使读者先对养生保健有个总体的概念，然后从生理养生、心理养生到哲理养生三个层次，向读者介绍一些简单易行的养生方法，使读者能学以致用。

生理养生是养生的基础，心理养生是高层次的养生，哲理养生是养生的最高境界。

本书力求由浅入深，逐步推进，向读者提示一幅绚丽的养生画卷。

#### 作者简介

何扬子，广东揭阳人，暨南大学第一临床医学院副教授、针灸科在职主任医师、硕士研究生导师。1982年广州中医学院中医专业本科毕业，并于1988年获得广州中医学院针灸专业硕士学位，至今从事中医针灸临床工作已经二十多年，中医理论基础扎实，针灸操作手法娴熟，擅长针灸治疗各

书籍目录

前言第一章 老年人的生理特点 一、器官功能的衰退 二、形体外貌的衰老 三、环境适应能力的衰减 四、中医对老年人生理特点的认识第二章 养生之道 一、养生理论的源流 二、养生的四项原则 三、养生的三种境界第三章 体质养生 一、体质的形成 二、体质的分类 三、体质的调养第四章 饮食养生 一、饮食养生的原则 二、饮食宜忌 三、老年常见病的食疗第五章 起居养生 一、居所适宜 二、起居有常 三、劳逸有度 四、安睡有方 五、衣被适当第六章 运动养生 一、运动老年人养生的益处 二、运动养生的原则 三、老年常见病的运动养生 四、适合老年人的运动第七章 经络养生 一、认识经络 二、认识穴位 三、十四经脉与常用保健穴位 四、保健灸法 五、保健按摩第八章 心理养生 一、情志影响健康 二、心身疾病 三、老年人的心理变化 四、老年人的心理调节 五、老年人心理养生良药 六、心理养生与调神第九章 哲理养生 一、养生与养性 二、养生与养德 三、哲理养生第十章 防治疾病第十一章 驻颜塑身参考文献

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>