

<<养生长寿红绿灯>>

图书基本信息

书名：<<养生长寿红绿灯>>

13位ISBN编号：9787515202297

10位ISBN编号：7515202297

出版时间：2012-7

出版时间：中医古籍出版社

作者：李国华

页数：466

字数：742000

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>

<<养生长寿红绿灯>>

内容概要

李国华编著的《养生长寿红绿灯》内容简介：你知道人类缺少什么吗？

缺少健康能陪伴一生。

你知道人类还缺少什么吗？

缺少将健康知识贯彻始终。

如果多学些养生知识，做到红灯停，绿灯行，会大大提升自身健康及子孙后代健康的概率。

对家庭、对社会也是一份贡献。

《养生长寿红绿灯》交给你长寿的秘诀，本书还有十二时辰养生歌、四季吐纳祛病歌、乐天长寿辞老年三字经、民间不愁歌、静思修养有益歌等等。

<<养生长寿红绿灯>>

作者简介

李国华，河北省任丘市人中医主任医师传统医学博士世界中西医结合医学研究院教授从十三岁开始师承学医，读中医药学经典，后又经几次医学院校进修。

40余年一直从医在医疗实践第一线。

研制有四种药物申报了国家发明专利。

2002年获得河北省“优秀发明创造奖”及第三届“优秀发明者”称号。

在国际国内专业核心杂志上发表学术论文十多篇。

并且多次参加了国际国内学会。

运用《伤寒论》理论，撰写中医是如何预防和纠正临床水、电解质、酸、碱代谢失衡方面的专著《伤寒论特译》一书，2001年由国家级出版社出版发行。

曾荣获“中国医学创新名医”等诸多称号。

<<养生长寿红绿灯>>

书籍目录

养生箴言
养生趣味篇
 养生格言
 养生谚语
 防老八法延衰十条
 十笑歌
 一日养生十字歌
 十叟长寿歌
 老年三字经
 老年人饮食八忌八宜
 养生十五训
 养生长寿十要诀
 养生六养
 养生三大纪律八项注意
 12个健康承诺
 永葆青春20法
 四季吐纳祛病歌
 长寿歌谣
 乐天长寿辞
 养生祛病歌
 长寿诀
 延年益寿歌
 十二时辰养生歌
 人到中年多事之秋
 百岁铭
 好了歌
 人心难足歌
 不气歌
 戒酒歌
 养生歌谣
 防病养生食疗歌
 补肾菜谱歌
 食疗三字经
 科学睡眠三字经
 养生四字经
 保健宜四勤
 缩短生命的四十害
 不良习惯十六项
 控烟履约拯救生命
 李世民养生百字铭
 孙真人卫生歌
 养生铭
 保生铭略
 《仙经》我命在我歌
 欧洲人的传统

<<养生长寿红绿灯>>

美洲人的传统养生保健简介

养生民歌诗词篇

养生诗

民间养生诗

戒烟词

吕蒙正怨天尤人

民间不愁歌

民间叹世文

民间劝世文

养生哲理篇

修身养性教子养生养德养乐趣

人生格言感悟人生领悟哲理益养生

生活在感恩的世界

静思修养有益健康

学古人哲理防患未然

养生家长里短篇

家长里短话养生

民间流传十大劝家长里短全说遍

人生世事来回想

早思老来难防患于未然

老来难

读懂老人矛盾的心

民间传统劝孝文选段

孝道歌三首

母亲

老年夫妻十要歌

和睦邻里益养生

宽容别人等于爱自己

和为贵忍为高酒色财气杀人刀

贪是健康最大敌人

养生古哲百家篇

古人养生要诀

古人的养生观

《周易》的养生思想

道家的养生思想

儒家养生思想

释家与养生

《吕氏春秋》的养生思想

养生中医篇

《黄帝内经》奠定了养生学理论基础

《黄帝内经》中养生三原则

张仲景的养生思想

中医养生说要

中医养生基本方法

中医养生八条

养生贵在防患未然

习古人养生之经行中医保健之法

<<养生长寿红绿灯>>

中医三理养生说
中医养生预防亚健康
五行养生各不同
什么是精、气、神
体质有别养生各异
德行是养生之根
德善是延年益寿的重要条件
祖国医学的精髓——人文道德观
藏医的修德养生
附：中医药文化篇
中医启蒙三字经
中医中药自白
附：中药十八反、十九畏
养生娱乐篇
书法养生
绘画赏画与养生
音乐养生
弈棋养生
跳舞养生
读书、吟诗养生
读书使人睿智更使人长寿
养生适时篇
养生的大整体观——天人合一
四季养生
养生贵在按时
人体保健的十个最佳时间
养生跟着月亮走
天气紊乱也很伤人
养生名人篇
从嵇康的养生五难说起
华佗的养生之道
柳公权与书法养生
康熙养生有道
郑板桥的养生家书
宋美龄的养生之道
郭沫若长寿有秘诀
齐白石养生艺术
启功先生的养生之道
马三立的三合一养生法
长寿有道篇
如何快乐100岁
养生恪守九不过
四要点助你长寿
养生要赶早不赶晚
慈、俭、和、静长寿之道
淡泊宁静养天年
我用三保促康寿

<<养生长寿红绿灯>>

要想身体好养神不可少

老年人要活得慢

正确调节黄昏心理

象棋悟出的养生之道

四大古典名著养生感悟

七件事不能勉强

豁达赋予人完美的色彩

忍让是长寿的维生素

保持心理健康四要素

中年养生学会加减乘除

中年人养生八戒

老年人养生忌伤感

老人养生三乐

安享晚年有四顺

养生一二三四五

保持乐观的心态

笑对人生利养生

九旬老人三不养生法

养生情志篇

养生切忌七情过度

如何调节情绪

情志养生重在养神

让情绪动起来

消除愤怒的三妙招

学说三句话解心烦

自疗伤害你的7种情绪

三种方法减轻强迫症

累了，试试几种减压法

心理暗示增加幸福感

老人注意情绪短路

人生最后悔25件事

养生心语篇

人生短暂善待自己

人生需要慢慢才能懂得事

不争是人生至境

为人生铺撒一抹阳光

达亦不足喜穷亦不足悲

神欢体自轻

宽字之道

厚道是交往的基石

幸福在敲知足者的门

珍惜今天善待自己

八分生活幸福达人

不要总看着别人好

随富随贫且欢乐

有所不为才能有所为

人生不会太圆满

<<养生长寿红绿灯>>

心静则禅

以微笑的姿态面对人生

微笑让你脱颖而出

人生快乐公式

勇敢面对失败

苦闷与快乐的距离

乐观与悲观

看开人生

随和

养生先养心

学会欣赏

自赏与欣赏

学会接受不完美

正确对待生死观

养生知识篇

了解些医学数字有益健康

目前国民的健康状况调查

健康素养66条

世界卫生组织制定的十大健康准则

健康是金子

健康的8大基石

健康是一座银行

将生命健康握在自己手中

养生是个硬道理

构筑健康铁三角

肥胖困扰中国人

防治肥胖重环境变行为

体重控制好洪水不泛滥

60种病因酒而生

引爆危害健康的六个细节

健康生活六法则

德国人的养生保健理念

四个健康预警信号

心脏病的9个征兆

心跳快一点寿命短一点

你知道心脏多累吗

哪种健忘该看医生

抵抗力最差的10种人

长寿10特征

让你长斑的原因

抑郁有19种警报

人为什么会衰老

人生暮年有多长

九个长寿新观点

让五官年轻10岁

我们的眼睛用得太狠了

7项技巧缓解眼睛疼痛

<<养生长寿红绿灯>>

坏毛病带来骨骼亚健康
不好好刷牙带来很多病
9种食物可护牙
60岁不长皱纹的秘密
武则天的美容秘方
九种方法帮大脑驻龄
善于用嘴延年益寿
养生禁忌你犯了几个
老人养生四戒
影响一生的11个年龄
别给健康放长假
营养缺乏的7个身体信号
多吃低热量食物活得长
10种睡眠坏习惯
如何提高睡眠质量
午睡避免四误区
影响您一生的健康菜单
美国医生保健有妙招
美加两国专家建议7招预防遗传病
哪些因素导致亚健康
电脑让健康倒退很多年
驾车应防五种病
经常三憋坏处多
娱乐疗法延缓精神衰退
笑的六大保健功能
四种病人不宜大笑
睡觉流口水可能是疾病信号
测测您老没老
健美四忌
辨口味知疾病
观尿色辨病因
身体是否健康指甲能告诉你
指甲泄露健康秘密
察颜观色辨健康
眉毛与健康
生病时眼睛发出10种信号
从肚脐形状看健康
辨耳识内脏健康
从身上的印记看健康
服药应留心柴米油盐酱醋茶
养生妇幼篇
如何对孩子进行心理教育
瑞典：人前不教子
人格的培养，决定孩子一生的幸福
孩子最喜欢六种妈妈
不要强行改变儿童的内向性格
孩子睡觉比补营养重要

<<养生长寿红绿灯>>

给孩子睡懒觉的理由

温室育儿不可取

儿童防病常须三分饥和寒

16岁以下孩子别喝含糖饮料

12种食物别给宝宝吃

您的孩子吃对了吗

您的孩子膳食合理吗？

孩子为啥吃不好

老人带孩子如何吃出健康

孩子掉进添加剂包围圈

不要等孩子变成胖墩再减肥

儿童选运动方式看年龄

儿童看电视有四害

儿童护牙七原则

孕妇的膳食指南

哺乳期的膳食指南

怀孕后不宜一味贪酸

女性抗老三要点

女性减寿的十二个问题

女人这样睡易衰老

绝经期易患两癌

孕妇禁用的中药类药物

养生男性篇

四大习惯有助男性健康

男人关注九信号

哪些食物能增加精子量

不利生育的七种食物

看各国男性如何养生

五大坏习惯会影响生育

男人最怕五个字

男性前列腺如何保健

这些习惯很伤肾

五招推迟男人更年期

养生饮食篇

饮水指南

3个黄金饮水时段

为身体贮备充足的水

多喝水不如会喝水

五种病人饮水须知

膳食指南

健康饮食20个金标准

养生饮食的三大原则

树立新的营养观念

不同人群如何均衡营养

正餐别不吃主食

警惕你所不知的营养不良

<<养生长寿红绿灯>>

用对饮食摆脱亚健康
古代养生家的节食观
国外健康饮食文化
除皱养生不妨多吃这些
七类人如何吃肉
蔬菜营养四个等级
吃糖威胁着全球健康
爱吃甜食这些疾病易找你茬
嗜糖有害健康
吃对甜食不伤身
滋补要警惕5大误区
科学进补远离误区
专家释疑三款古董饮食方
世卫组织公布的十大垃圾食品
晚餐不当易引发8种疾病
警惕食物副作用
四种吃法未老先衰
牛奶最好别加热喝
夏季饮食多吃瓜菜
巧除体内脂肪
想减肥选择两类食物
这些热门减肥法管用吗
吃得很少却不见瘦的根源
减肥别只调饮食
闲话特膳
食物排毒药食兼顾
八种润肠排毒好食品
健康食物你常吃吗
有益健康的七种干果
食物的健康两面
养生饮茶篇，
茶道养生谈
饮茶的12种作用
饮茶防癌证据确凿
健康饮茶要三看
《饮茶歌》
体质不同选择不同茶叶
我们喝茶的错误不少
揭开春茶神秘面纱
绿茶乃食物之极品
夏季要科学饮茶
什么病喝什么茶
以茶解忧
喝茶注意三宝五忌
常喝浓茶当心伤肾又伤骨
饮茶的健康两面
养生运动篇

<<养生长寿红绿灯>>

练习太极拳的养生意义

大炼形与性命双修

国外运动养生法

世界武术养生法

自在步行松弛自我

运动与排毒

颈椎康复保健操

长寿之姿

冥想——修养身心的好方法

减大肚腩妙法

站立减肥法消除大肚腩

挥汗如雨做运动等于伤害自己

老人锻炼酸加痛减麻停

老年人散步应讲法

老人锻炼有四忌

运动健身也有误区

锻炼身体有五忌

走路常犯八个错误

健身可别自以为是

留住肌肉有助健康

运动后饮食宜碱忌酸

养生生活环境篇

农田里用了多少化学品

塑料伤害我们的健康

别忽视了甲醛的危害

装修污染不容小觑

几种身体信号提示室内污染超标

装修污染预防重于治理

6招防控冬季室内环境污染

土壤重金属污染祸及子孙

美国发布20大癌症可能诱因

意想不到的10种致敏物

9种罕见过敏症

警惕生命在烟雾中消失

营造生态型居处环境益健康

养花种草利养生

11种常见植物打造健康居室

不宜放置在居室中的花卉

这些迹象提示居室污染危害健康

认识常见病篇

心脑血管病是人类健康的头号杀手

心脑血管疾病的危险信号

无声中风是否偷袭过你

要学会识别脑卒中早期发作症状

《医林改错》记脑中风前兆

什么叫冠心病，它是怎样形成的？

<<养生长寿红绿灯>>

饮食不科学是心脑血管病的重要因素

冠心病患者的生活禁忌

伤心脏习惯排行榜

8个生活细节保持心脏活力

心血管病患者动动停停更健康

什么是血压、正常血压、理想血压、高血压？

高血压有什么危害性？

中老年高血压患者有哪些禁忌

高血压患者的饮食应注意什么

辅助降压的六多三少

高血压不可怕不防不治才出差

高血压六然歌

高血压病十怕歌

高血压的五要、三松

远离高血压的八字箴言

什么是糖尿病？

糖尿病分类

糖尿病症状

哪些人是患糖尿病高发人群

糖尿病的征兆

远离糖尿病12条

糖尿病患者运动降血糖立竿见影

控糖避开十件事

11招助糖友远离并发症

糖尿病人饮食歌

您的防癌壁垒牢固吗

怎样打牢防癌壁垒

铲除癌症三隐患

12个肿瘤预警信号

易被忽视的肺癌先兆

专家支招如何防癌

防癌十条金措施

防癌六要六不要

肿瘤患者三师而后行

生活中最廉价的防癌处方

从嘴边挡住癌

癌从心生应从心治

减腰围就是防癌

理性看待手机辐射致癌

饮食防癌三不要

防癌食物

中草药有助抗肿瘤

致癌与治癌

十种降脂中草药

<<养生长寿红绿灯>>

预防肝病牢记五个四
哪些因素可致脂肪肝
四项措施预防胆结石
胃病十戒
胃病要靠七分养
老年人眼病重调养
胖人的关节最受伤
腰突症的认识及防护
赶快给腰背减负
颈椎病也会玩变脸
出现哪些症状要看风湿免疫科
预防老年痴呆4大要诀
老年痴呆症十大警号
九法预防老年痴呆
6类食物可防老年痴呆
肛门保健有三招
常用食物的性能和功用篇
人体必需的营养素
主要食物功能来源
含不同维生素的食物
含不同矿物质的食物
常见糖类食物的血糖生成指数
常规检查

<<养生长寿红绿灯>>

章节摘录

不要压抑情绪 因此当你有些负面感觉时，多花些力气去细细体会那种感觉。情绪本来就是一种动的能量，要让情绪“动”起来。

相反的一般人常把情绪“压下去”，并没有弄清楚自己的感觉（挣扎），或是承认自己因害怕而压抑感觉，这其实是在和自己打仗。

当你难过却又要装出笑脸，是很辛苦又吃力的。

何不给自己一个安全独处的空间，去享受体验自己的感觉，让情绪感觉流动，就不会长期忧郁沮丧，很多疏离的感觉就会释放掉。

当一个人对你“生气”时，通常他“后面”是有很多的“害怕”和“挫”。

例如：一位妈妈“生气”地吼小孩过来，其实是因为“害怕”孩子在马路边危险。

情绪其实是环环相扣的，让情绪流动起来，它就不会积存在你的体内，反而让你成为一个有活力的人。

打开害怕改变的内心世界 感觉也和你的亲密关系、人际关系有关连。

但人们从小学习要艰苦、能干，这些表面上的开朗完美，反而封闭了自己的感觉，阻碍可以和别人有的亲密关系。

有些人觉得“相识满天下，知音无几人”。

这常导因于他封闭自己的内心世界，在朋友和自己之间筑了一道墙。

这种孤独源自于他对自己的想法，他以为在别人面前必须要做个乐观开朗、坚强理性、自制又完美的人，其实在内心深处却自认为表现困难、情绪软弱、次人一等。

认为自己的过去、家庭、感觉、童年的某一部分是有问题的，因此随时把自己的心“包装”起来。

他害怕表达私底下真正的自己，认为说出内心真正的感觉，别人一定不能接受，所以他非常害怕改变。

又因为他已在周围人面前建立了这种能干、坚强、完美独立的形象，所以他害怕去打破它；所以他只好越来越坚强，却又越来越孤独。

当他想表达难过时，又怕破坏形象，只好将难过包裹起来。

同样的问题（事件），当你对事情的感觉改变了，解释也会不一样。

譬如失恋，有人当成“世界末日”痛不欲生，有人却认为“旧的不去，新的不来”，何苦自寻烦恼？因此改变你对事情的看法，不同的觉察感受，就可以改变问题对你的威胁，这就是心理咨询的功能。

它可以借由改变对事情的解释和感觉，整个事情的问题就会有所不同。

活出快乐靠自己 借着了解和关照自己的情绪，就可以改变自己对事情的感觉，更能进一步改变对自己的感觉。

人活着追求的就是要能够相信自己、照顾自己，并且认为自己是是有价值的，这是人活着必须要做的。别忘了常回过头来关照自己的感觉，快乐健康地活出真正的自己。

.....

<<养生长寿红绿灯>>

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>