

<<长寿保健全书>>

图书基本信息

书名：<<长寿保健全书>>

13位ISBN编号：9787535641557

10位ISBN编号：7535641555

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术

作者：中国保健协会 编

页数：576

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>

## 前言

提到“长寿”二字，我们会不由自主地联想到手捧仙桃的寿星佬，联想到很多充满吉祥气息的词汇：福寿绵长、万寿无疆、龟年鹤寿、寿比南山……所以说，“长寿”这个词代表了人们心中的美好祝愿，来源于人们对生命的尊重和对幸福的向往。

从古至今，为了能够健康长寿，人们不断地做各种尝试。

众所周知，古人、尤其是帝王对长寿的执著简直达到了痴迷的程度。

更让古人崇拜的是那些所谓的“长生不老”之术，秦始皇遣徐福东渡寻求海外仙方，此后历朝历代的宫殿中仿佛都少不了一只烟雾缭绕的丹炉，但从没有过成功的例子。

然而古人的智慧绝不局限于此，随着医学的发展，舒筋通络、滋补阴阳、五禽戏、八段锦……各种养生之法层出不穷，颇见功效。

因此，越来越多的人将视线落在了“健康”二字上，开始选择更科学、更实际的方法来强健体魄，以求老而不衰、老当益壮。

这样一来，长寿与健康就变得密不可分。

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。

但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。

我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。

只要你日积月累，坚持科学实践，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。

它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。

愿所有读者在阅读本书后，身心更加健康，个个都成为长命百岁的“老寿星”。

## <<长寿保健全书>>

### 内容概要

从古至今，长寿一直是人们追求的目标。如今，随着生活水平的不断提高，人们也更加希望能够健康长寿，实现古人所说的“尽终其天年，度百岁乃去”。

其实，长寿保健的知识并不深奥，它就存在于我们日常生活的点滴之中。

只要您科学实践，日积月累，就一定能把健康的钥匙掌握在自己手中，进而实现长寿的愿望。

《长寿保健全书》从养生保健、心理调适、饮食营养、运动健身、防病治病等方面详细地介绍了长寿保健的知识，是一本献给广大中老年人的长寿保健指南。

《长寿保健全书》中既有详细的专题介绍，又有实用的保健常识，只要读者朋友坚持不懈地学以致用，就一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

## 作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

书籍目录

绪论人的寿命到底有多长人的寿命绝不是上天注定的人活百岁从来不是幻想查查看，你现在是老年人吗人究竟是怎样衰老的外貌发生改变感觉器官功能老化内脏器官功能下降生殖系统及性功能下降运动系统的生理变化内分泌系统发生变化免疫系统发生改变神经系统发生老化心理逐渐老化延缓衰老，你一定能做好知己知彼，了解与衰老有关的因素年老不等于体弱，长寿应和健康并行长寿“指数”的增加，要从自身做起第一篇 老寿星都是“养”出来的春夏秋冬，每一季都须注重养生春意盎然，养生须重四要素五大饮食调理把“春困”赶走学会盛夏时节的养生五法夏天安神的五个“小动作”夏日炎炎，消暑还须五戒秋高气爽，保健四法秋凉乍寒，“冻”亦有方寒冷冬令，保养六宜冬寒抗病的六个小窍门.....第二篇 心病才是最可怕的第三篇 会吃会喝，健康长寿跑不了第四篇 注重生活点滴，百岁人瑞在望第五篇 运动健身，长寿延年.....

章节摘录

版权页：插图：女性的盆腔炎可引起腰背部痛，多有以下腹部重坠感与压痛。

患急性输卵管炎、子宫内膜炎、卵巢炎时，如治疗不当、不彻底时，则在盆腔内发生广泛粘连而致腰痛。

子宫位置异常（如后倾），支持它的韧带将受到过度的牵引，同时部分神经受到压迫，可累及腰痛。

生育过多的妇女，由于支持子宫周围的韧带松弛，无法将子宫保持在正常位置，使子宫脱垂，这必然引起腰痛。

患生殖器肿瘤时，当肿瘤超过儿头大或是向阔韧带生长时，由于韧带牵引而致腰痛，特别是肿瘤发生蒂扭或癌症已侵及宫旁组织及韧带时会引起剧烈疼痛。

## <<长寿保健全书>>

### 编辑推荐

《长寿保健全书》：7种实用有效的长寿策略，300多种科学健康的保健方法。

<<长寿保健全书>>

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>