第一图书网, tushu007.com

<<吴氏养生保健16法>>

图书基本信息

书名：<<吴氏养生保健16法>>

13位ISBN编号：9787543324022

10位ISBN编号：7543324024

出版时间：2009-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：吴庆宏 编

页数：159

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

当代不是一个健康意识淡薄的时代。
走进大大小小的书店，生活保健类的图书林林总总，每个人大都可以结合自己的年龄、性别、健康状况、关注的角度，随手选择几种；街头巷尾也流传着从学术象牙塔走向民众的健康教育专家们所编写的深入浅出的保健歌谣；老百姓，尤其是老年人的保健热情空前高涨，无论是清晨还是黄昏，在公园、河边，哪怕在小区中的一小片森荫地上，都可以看到积极锻炼的场景，甚至厨房、起居室、庭院都成为中老年人重要的保健阵地。
在这样一个健康专家和百姓对健康知识需求的阈值越来越高的时代，编著一本健康保健科普图书也易也难。
易的是大量的素材为编著者提供充分的参考，难的是如何在科学的基础上形成独到的见解和特色。
吴庆宏同志早年在部队做十余年的医院卫生工作，退休后，没有经历一些老年人退休后的失落感，而是积极投身到有益民众的健康事业中，努力钻研健康保健知识，并结合自我养生保健的体会，在报刊上发表科普文章，为中老年朋友进行义务的健康讲座等。
在编著并出版了《养生保健28常》一书之后，又对养生保健知识进行了整理和更新，编著了《吴氏养生保健16法》一书。
本书将祖国传统医学和现代保健的知识与作者多年实践相结合，如此，一套科学、系统、简易、实用的自我养生保健方法又呈现给了中老年朋友。
作者的这种

<<吴氏养生保健16法>>

内容概要

《吴氏养生保健16法》以通俗易懂的语言讲述了经过历史验证的中国传统养生保健方法，内容均是贴近百姓日常生活中的吃喝拉撒睡，以及五官、精神、排毒、延衰等方面的养生保健，并融入新的知识点。

《吴氏养生保健16法》共分七章，首章是概论、理念；中间五章是《吴氏养生保健16法》的重点，是有关养生保健的16种方法及具体内容和注意事项；末章是作者的养生感悟及对康寿主要因素的探索。

《吴氏养生保健16法》内容新颖，文字浅显易懂，可读性、可操作性强，是对人们预防疾病、获得健康、增进长寿有参考价值的科普读物。

作者简介

吴庆宏，中国老年科学健身与长寿研究会研究员。
天津市抗衰老协会会员。
1963年后在部队医院卫生系统从事医药工作15年。
受老军医、老中医熏陶和家族从医的影响。
十分关注自我养生保健。
2005年评选为天津市“ 健康之星 ”。
2006年主编《养生保健28常——走向健康长寿之路》一书。
并出版发行。

<<吴氏养生保健16法>>

书籍目录

第一章 健康长寿源理念一、新的年龄分期及其意义二、健康新地平线三、人以健康为贵四、21世纪的先进科学理念五、健康的新战略六、自我养生保健的认知七、有关专家的提示八、养生保健28常与16法第二章 吃喝睡眠很重要第一节 膳食养生法一、坚持品种多样化二、坚持“ 中国居民膳食指南 ”八句诀的要求三、坚持膳食的营养平衡与合理搭配四、坚持选择天然无害、新鲜的食品五、坚持摄取防病、抗衰老、促健康的食品六、坚持细嚼慢咽，养成良好的膳食习惯第二节 饮水养生法一、饮水与健康关系密切二、功能三、健康水的标准四、慢性缺水的危害五、方法六、禁忌七、建议第三节 睡眠养生法一、睡眠时间和质量的重要性二、睡眠好的益处三、睡眠不足的弊处四、如何保证良好的睡眠第三章 吐纳排毒抗衰好第一节 空气养生法一、人的生存和健康与空气密切相关二、功能三、方法第二节 棒泄棒毒养生法一、保持肠道通畅一二、保持尿路通畅三、保持汗腺通畅四、保持呼吸通畅五、保持血液通畅六、保持体内酸碱平衡第三节 延衰养生法一、延衰养生要身心并养二、要有合理的膳食结构三、延缓大脑衰老四、坚持适当锻炼五、改善睡眠六、保持适度和谐的性爱七、重视心血管和肠道的保健八、享受良好的医疗九、增强自信，持之以恒十、践行“ 童心、蚁食、龟欲、猴行 ”八字诀第四章 吞津血气心养妙第一节 吞津养生法一、吞津养生的益处二、功能三、方法四、注意事项第二节 血气能量养生法一、方法二、观念三、具体操作四、早睡早起五、生气是最原始的疾病根源之一六、胃肠清洁七、百岁老人“ 三字经 ”第三节 精神养生法一、进取养生二、淡泊养生三、遗忘养生四、宣泄养生五、修德养生六、爱情养生七、童心养生八、乐观养生九、交友养生十、娱乐养生第五章 动性药补不可少第一节 运动养生法一、运动养生对任何年龄的人都至关重要二、常适量运动的作用三、运动的项目和方法四、中老年人健身运动的原则及注意事项第二节 房事养生法一、重视房事养生，增进身体健康二、适度性爱是养生益寿不可缺少的三、强肾固本是健康长寿的关键四、老年人坚持房事养生的几个原则第三节 药物养生法一、药物养生不可缺少二、药物进补的原则第六章 全面养生延衰老第一节 经络养生法一、经络养生健身益寿二、经穴保健按摩的取穴及其手法三、重要穴位的取穴方法、功效及其操作四、要穴远道取穴歌五、要穴防病抗老歌六、穴位保健按摩的注意事项第二节 五官养生法一、五官的健康是全身健康的重要组成部分二、运目的功效、方法及注意事项三、叩齿的作用、方法及注意事项四、按摩耳部的益处、方法及注意事项第三节 顾时养生法一、春季养生注意防寒养肝二、夏季养生注意降火养心三、秋季养生注意防燥养肺四、冬季养生注意保暖养肾第四节 生物钟养生法一、养成规律的生活习惯二、几点说明三、作息要定时、准时四、笔者的作息时间表第七章 长寿健康要自信第一节 我的养生感悟一、食饮要科学，睡眠要充足二、享受医药，关注前沿三、遵循规律，科学养生四、重视自身调节，强化生理功能第二节 树立长寿观念，探索长寿秘笈一、人的寿命是多少二、人类人均寿命显示是多少三、长寿之乡有多少四、浅析与结论第三节 康寿主要因素初探一、饮食要科学二、起居要规律三、性格要乐观四、心态要豁达五、医疗要良好六、睡眠要充足七、健身要有益八、休息要适当九、环境要清宁十、社交要适度十一、家庭要和谐十二、信念（仰）要坚定第四节 健康、健美、长寿

章节摘录

第三章 吐纳排毒抗衰好　　第一节 空气养生法　　一、人的生存和健康与空气密切相关　　空气是人类生存的重要外界环境因素之一，它是生命之本。
机体与外界环境不断地进行着气体交换，机体从空气中吸入生命活动所必需的氧气和其他各种维生物质，并在代谢过程中产生二氧化碳，排入空气中，以维持生命活动。
因此，人的生存与空气密切相关。
空气质量的好坏，对人体的健康有很大影响。
衡量空气质量的好坏，一要看空气中的含氧量；二要看空气中的所含的负氧离子，被喻为空气中的“维生素”和自然界中的一种“长寿素”。
我们常说的空气清新，就是指空气中的含氧量高，含负氧离子多。
空气中负氧离子含量越高空气越清新。
我国广西巴马县有许多百岁寿星，据分析其重要原因之一就是那里海拔1500米左右，空气中的负氧离子很多，有利于人的健康长寿。
现代医学研究表明，这种负氧离子进入人的体内，能加强大脑皮层抑制过程，能镇静、催眠及降低血压。
它进入血液，可使红细胞和血钙含量增加，促进新陈代谢；可使中枢神经系统加强，使人精力旺盛，提高机体的免疫力。
另外，对人的情绪、记忆、生长、发育等均有一定的影响。
因此，人要健康长寿，就要多吸入负氧离子，学会并注重运用空气养生。
　　二、功能　　运用空气养生就是通过采取有效措施，每天进行1-2次连续大声喊叫，经常进行腹式呼吸，保持室内空气流通、新鲜。
其功效和好处有以下几点。

编辑推荐

《吴氏养生保健16法》内容新颖，文字浅显易懂，可读性、可操作性强，是对人们预防疾病、获得健康、增进长寿有参考价值的科普读物。
长寿是每个人的愿望，然而健康需要呵护，长寿有赖于养生，长寿是属于善于养生者《吴氏养生保健16法》从生活点滴出发，阐述与日常生活贴近的养生常识如何膳食合理，什么水适合喝，吞津、精神养生应该注意哪些怎样进行五官、经络养生等正是《吴氏养生保健16法》所关注的。

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