

<<中老年人养生保健大全>>

图书基本信息

书名：<<中老年人养生保健大全>>

13位ISBN编号：9787801744944

10位ISBN编号：7801744942

出版时间：2007-2

出版时间：中医古籍

作者：素石

页数：361

字数：400000

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>

<<中老年人养生保健大全>>

内容概要

中华养生产生于上古先民为抗御严酷的自然环境，调整体力，抗御疾病，防治疾病的需要。

养生一词最早见于《庄子》内篇。

庄子认为，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世的意思等。

所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。

养生就是根据生命发展规律，达到保养生命、振动精神、增进智慧，延长寿命的目的的科学理论和方法。

因为身体是我们生活的根本，健康的身边是我们有一个健康人生的基础。

养生是中华民族的瑰宝，是中华民族传统文化的一个有机组成部分，养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的积累。

中华民族养生保健之道博大精深，无可穷尽，我们兹从其中提炼出养生之精奇秘法于此一书。

以求益寿延年幸福到老。

<<中老年人养生保健大全>>

书籍目录

第一章 总论 第一节 概述 第二节 中老年生理变化第二章 日常生活与保健 第一节 健康的生活方式 第二节 日常起居与健康 第三节 中老年人生活禁忌第三章 合理膳食与保健 第一节 概述 第二节 食物的营养与健康 第三节 药膳 第四节 饮食禁忌第四章 心理健康与保健 第一节 心理卫生与健康 第二节 心理障碍与防治 第三节 怎样保持健康的心理 第四节 心理健康的自我测试第五章 运动娱乐与保健 第一节 生命在于运动 第二节 适腴中老年人的运动与娱乐 第三节 中老年运动禁忌 第四节 远离运动操作第六章 长寿养生与保健 第一节 人的健康寿命 第二节 养生之道 第三节 十二时辰养生法 第四节 环境与养生 第五节 中老年人四季养生保健第七章 疾病防治与保健 第一节 加强老年疾病防治工作的措施 第二节 老年易发的夜间急症 第三节 中老年人常见病 第四节 中老年人常见病预防及治疗第八章 药疗与保健第九章 性健康与保健第十章 健康体检附录一 理想体重简易换算表附录二 推荐的每日膳食中营养素供给量附录三 食物营养素含量表附录四 食物相克对照表

<<中老年人养生保健大全>>

编辑推荐

本书以弘扬祖国医药事业、促进人民身体健康为宗旨。坚持科学性、知识性、和实用性于一体。坚持提高与普及相结合。让读者从中了解到最新的保健养生知识。

<<中老年人养生保健大全>>

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>