

<<养生就该这么养>>

图书基本信息

书名：<<养生就该这么养>>

13位ISBN编号：9787802580909

10位ISBN编号：7802580900

出版时间：2011-3

出版时间：求真出版社

作者：张国玺

页数：254

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>

## <<养生就该这么养>>

### 前言

“健康是天，健康是地，有了健康就能顶天立地”，健康是人们从事一切事业的基础，是人生的第一财富。

维护健康是一个复杂的问题，健康长寿是一个长期的系统工程，需要精神、起居、饮食、运动及药物等多方面的维护和保养。

我国是世界四大文明古国之一，中华民族的文化遗产博大精深，而中医学和养生学是我国优秀传统文化的重要组成部分，是一个伟大的宝库，有待于我们去挖掘、整理、提高。

我国的传统医学和养生学有着独特的理论体系，有自己的特色和优势，并越来越引起世界医药学界的重视。

传统养生学有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确地指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

”的预防为主观点，为我国传统预防医学和养生学的发展奠定了基础。

## <<养生就该这么养>>

### 内容概要

中国中医科学院著名养生专家张国玺教授在这本最新力作中，依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从精神、起居、饮食、药物、人体等几个方面，告诉你从头到脚、从里到外一套完整的养生方案。

作者告诉你，健康九成靠自己。  
只要快乐养生，就能享受健康。  
只要平时养生保健，疾病就能挡在门外。

## <<养生就该这么养>>

### 作者简介

张国玺，现任中国中医科学院西苑医院研究员、养生康复科主任，并担任中国老年保健协会专家委员会委员及首席健康教育专家、中华医学会老年医学分会常务委员、中华医学会老年医学分会基础学组副组长、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会常务委员、《中国中西医

## <<养生就该这么养>>

### 书籍目录

#### 第一章 精神养生就该这么养

跟着孔子学养生

人生三戒

仁者寿

德者寿

智者寿

人生三死

好情绪决定好身体

少私寡欲

知足常乐

快乐的心

心情愉悦

兴趣广泛

老年人心情舒畅身体壮

坚持十条标准

做到“四好”和“五快”

长寿老人的四个习惯

安全度过“离退休”这一关

顺应四时的起居养生法

#### 第二章 起居养生就该这么养

春季养生宜调情志

夏季养生遵循五个原则

长夏预防“暑湿”

夏季必备药之异同

入秋需防“秋老虎”

防“秋燥”的饮食妙方

冬季防病多注意起居

冬季运动的注意事项

冬季要远离抑郁症

不能忽视的起居养生细节

按照人体生物钟进行养生

冷面、温齿、热足

看气象，做晨练

参考着装指数，减少感冒发生

值得注意的紫外线指数

空气污染指数高，少留户外要记牢

花粉浓度分等级，级级明了行放心

别把睡眠不当事

睡眠好身体才好

睡眠质量比睡眠时间更重要

自我判断睡眠质量的方法

“谁”偷走了你的睡眠

焦虑性失眠患者要“先睡心，后睡眠”

好睡眠需要好习惯

#### 第三章 饮食养生就该这么养

## <<养生就该这么养>>

老年人饮食养生的特殊要求

饮食的“十要”原则

饮食要做到十个“不贪”

合理搭配，营养加倍

三种补益方法

四种体质的饮食方法

千万别踏进饮食养生的误区

食疗不等于药膳

食物相克与饮食禁忌有不同

饮食禁忌面面观

切莫乱饮保健茶

吃醋泡鸡蛋不科学

吃水果也要辨体质

食用荔枝有禁忌

饮食养生贵在吃对

保健茶

保健酒

补气食物

补血食物

补阳食物

补阴食物

防癌食物

延缓衰老的食物

饮食养生要顺四时

春季饮食调养的原则

春季养肝吃什么好

春困多食含钾食物

夏季饮食调养的原则

夏季吃苦味食物要适量

专家推荐的八款夏季防暑饮品

秋季饮食调养的原则

秋季多吃这七种水果好

秋季进补的食疗方

冬季饮食调养的原则

立冬进补要因人因地

冬季进补的食疗方

合理膳食提高耐寒力

.....

第四章 药物养生就该这么养

第五章 人体脏器养生就该这么养

第六章 常见病该怎样进行中医调养

第七章 幸福一生健康箴言

## <<养生就该这么养>>

### 章节摘录

#### 3.及之老也，血气既衰。

戒之在得 意思是说，人在老年时，机体的各种生理功能已经减退，体力与精力均明显下降，要警戒自己切不可把名利看得太重。

人之所欲“得”无非“名利”二字而已。

人进入老年，体力和精力都明显下降，所以晚年生活的主旋律不应该再是追求事业或金钱，而是保护好自己的心身健康。

有的老年人退休后，为了多给子女一些经济上的帮助，便不顾自己身体的实际情况去再就业，结果因过度操劳而病倒甚至丢掉了性命，这是非常错误的。

实际上，老年人自身健康，不给社会和子女添麻烦就是对社会和家庭的最大贡献。

心身健康是保证生活质量的坚实基础，只有那些心身健康的老年人才能获得高质量的幸福生活，才能体会到日常生活中的乐趣。

孔老夫子两千多年前提出的人生“三戒”确实值得我们重视，而且在当今的现实生活中仍有借鉴意义。

仁者寿 “仁者寿”出自孔子的《论语·雍也》。

“仁”是一个含义极为广泛的道德观念，按照孔子的说法，所谓仁即“爱人”，就是指人与人之间要相互友爱、相互帮助，平常待人要宽厚大度、充满爱心，这样的人才能够长寿。

“仁”是孔子思想的核心，是孔子对个人的道德要求和自我规范。

孔子提出“修身以道，修道以仁”，而“修道”的具体方法就是“克己复礼”。

<<养生就该这么养>>

编辑推荐

《养生就该这么养》家庭必备的中医养生知识，让老百姓放心的健康书！

<<养生就该这么养>>

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>