第一图书网, tushu007.com

<<汉唐养生与时尚健康>>

图书基本信息

书名：<<汉唐养生与时尚健康>>

13位ISBN编号：9787807360711

10位ISBN编号：7807360712

出版时间：2006-6

出版时间：三秦

作者：王强虎

页数：212

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

<<汉唐养生与时尚健康>>

内容概要

《汉唐养生与时尚健康》中华养生博大精深，源远流长，尤其是汉唐时期养生家人才辈出，养生理论得到空前发展，所以这一历史时期的得道者大多能度百岁，而动作不衰。
但由于汉唐年代久远，对现代人来说，这些养生理论与方法多文深义奥，汉唐时期的养生精华这一中华民族的文化遗产难以为现代大多数人所享用。
有鉴于此，作者结合自身多年养生经验、医学实践，以及多年对汉唐养生理论与方法的研究，用现代养生学、心理学、医学科研的最新观点剖析这一中华民族的文化遗产，用科学系统的方法归纳出适合现代人保健养生二十一招，并且用浅显的语言和插图阐述了汉唐养生家的理论与经验。
这些方法、经验的推广，受益者遍及海内，同时经不计其数人的亲身实践，证实确实行之有效。

作者简介

王强虎，六十年代生人，八十年代初毕业于陕西中医学院，从医多年，医技精湛，在国内主要医学期刊发表论文20余篇。
现为国内健康类畅销书作者，出版主要作品有：“ 中老年健康有约丛书 ”之《心理保健》、《房室保健》、《运动保健》、《长寿保健》、《饮食保健》；“ 家庭5元丛书 ”之《中风》；“ 自然疗法丛书 ”之《高血压病》、《冠心病》、《糖尿病》、《颈椎病》、《中风》、《病毒性肝炎》、《肥胖》、《失眠》；“ 营养素健康养生堂 ”之《维生素与养生》、《矿物质与养生》、《饮水与养生》、《糖类与养生》、《脂类与养生》：《汉唐养生与时尚健康》等。
让每个人都拥有健康的生活——作者的恒久信念。

第一图书网, tushu007.com

<<汉唐养生与时尚健康>>

书籍目录

引言一、汉唐养生与现代人健康(一)汉唐养生家的健康理念(二)汉唐养生家的基本要求(三)现代人的健康长寿理念(四)现代人的健康保健原则二、汉唐养生者的养生方法(一)心理养生保健法(二)娱乐养生保健法(三)季节养生保健法(四)起居养生保健法(五)睡眠养生保健法(六)房事养生保健法(七)按摩养生保健法(八)水浴养生保健法(九)中药浴足养生法(十)食物进补养生法，(十一)药粥养生保健法(十二)药酒养生保健法(十三)饮茶养生保健法(十四)药茶养生保健法(十五)汤羹养生保健法(十六)运动养生保健法(十七)艾灸养生保健法(十八)理疗药枕保健法(十九)拔罐养生保健法(二十)药物养生保健法(二十一)导引养生保健法三、汉唐名人的养生经验(一)汉武帝的养生经验(二)嵇康细小之处养生法(三)董奉的杏林养生之道(四)华佗的五禽戏养生术(五)张仲景的中年养生观(六)曹操健身与气功咽唾(七)北魏罗结的养生奥秘(八)孙思邈的老人养生法(九)武则天的长寿参禅术(十)杨贵妃的养颜美容术(十一)陆羽的饮茶养心之法(十二)自居易日光养生之道参考文献后记

章节摘录

插图：药酒在医疗上不同于一般的酒，有规定的疗程，病症祛除后，不应再服用。
选用药酒要对症，不能拿药酒当一般酒饮，否则会引起不良反应，所以不可以滥用。
药酒不宜佐餐或空腹饮用，服药酒应在每天早晚分次服用。
如佐餐饮用则影响药物的迅速吸收，影响药物疗效的发挥。
空腹饮酒则更能伤人，空腹饮药酒30分钟，药酒中的酒精对机体的毒性反应可达到高峰。
药酒不宜冷饮，失眠患者饮药酒时应该加热到20℃以上。
这样即可减少胃肠刺激，而且药酒中醛类的沸点只有20℃左右，把酒烫热，醛类就挥发掉了，减少了对人体的危害。
药酒不宜混合饮用，两种以上的药酒混合饮用，由于药物的治疗作用不同，会在体内产生不同的反应，引起头痛、恶心等药物毒性反应，甚至可致药物中毒。
失眠患者睡前不宜饮药酒，药酒中的酒精可能导致睡眠呼吸暂停。
如睡眠中多次发生呼吸暂停，则会导致血压升高、心脏功能衰竭等后果，甚至发生猝死。
另外药酒不宜与某些药物同用，在服用安眠药、抗过敏药、消炎镇痛药时，如饮用药酒，则药酒会与以上药物发生化学反应，导致血压降低、心跳减慢、呼吸困难等不良后果。
饮茶养生是中医饮食养生法之一。
茶水是中老年人防病治病、延年益寿的法宝。
人们通过对茶叶进行分析，发现茶叶中所含化学成分近400种，其中主要有茶多酚类（茶单宁）、脂肪、食物纤维、碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸、多种维生素以及多种微量元素等。
维生素E是当今世界上公认的延年益寿佳品，但据有关资料报道，茶多酚的抗衰老作用比维生素E还强。

后记

健康与养生是人类永恒的主题，自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。
特别是随着经济的发展，随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望着健康，盼望着养生能使其“终其天年，度百岁乃去”。
但是怎样才能健康？
怎样才算科学养生？
却是许多人疑惑不解的问题，而了解这一问题的方法，最简捷的莫过于学习前人的养生之道并结合现代科学制定出切合自身的养生保健方法。
缘自偶然，在2005年底有幸认识了三秦出版社编辑部主任贾云老师，得知贾老师正在为某一文化丛书组稿，没想到2006年初得到了贾云老师的举荐，由我编写丛书之一——《汉唐养生与时尚健康》，由于是“命题作文”，说真的确实有点诚惶诚恐。
因为养生不仅是一门科学、一个专业，而且是一种文化，况且汉唐时期的养生文化以及许多名家关于延年益寿的精辟论述，散载于浩瀚的古籍史料之中，要做到古今交融，相得益彰，对我来说还真不是一件容易的事情，好在有贾云老师的鼓励与支持，日思夜想，在短时间内使这本书得以顺利完成。
汉唐时期的养生思想发展，大致有如下几个特点：对养生理论的阐述往往是融医、儒、道、佛诸家养生思想于一体，各取其长；汉唐时期的养生家，往往也是著名的医学家，其具有丰富的医学理论及实践经验，这些人绝大多数也是长寿者，他们对养生方法的论述，多具体、实际而有效；汉唐时期的养生理论既承袭了先秦的学术思想，又有所创新和发展，对后世产生了重大影响。

编辑推荐

《汉唐养生与时尚健康》：画说汉唐文明丛书

第一图书网, tushu007.com

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