

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117136693

10位ISBN编号：7117136693

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：马烈光 编

页数：119

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>

## 内容概要

随着老龄化进程加快，生活和工作节奏加快，现代人的精神压力越来越大，身心疾病日益增多。如何舒缓紧张和压力？

学会劳逸结合、自己找“乐”，将成为健康生活很重要的一环。

本书拟从“三乐”的养生道理，“三乐”的不同形式如何学会自己找“乐”等方面，介绍“乐”对身体健康的重要性。

目的是为了人能活得更健康、更长寿、更快乐。

## 作者简介

马烈光，1952年生。

现任成都中医药大学教授、研究中心主任、博士研究生导师、四川省中医药学术与技术带头人；兼任国际药膳食疗学会和中华中医药中医养生康复学分会等多个学术团体负责人；应邀担任日本自然疗法协会及东洋学术出版社学术顾问、《美国中华医学杂志》(中文版

## &lt;&lt;养生保健丛书&gt;&gt;

## 书籍目录

1.养生就是享乐2.养生之道乐中求 (1)情绪与健康 (2)怒气杀人不用刀 (3)忧郁是健康的隐形杀手 (4)思虑过度损健康 (5)唯有快乐才能健康长寿3.快乐在我不在天 (1)安身为乐 (2)天伦乐事 (3)和乐且孺 (4)知足常乐 (5)助人为乐 (6)苦中作乐4.安居之乐 (1)正确选址身得安 选空气清新之处 避免环境污染 居住环境安宁 (2)合理布置益身心 主室布局 辅室布局 室外设施5.美食之乐 (1)色香味形使人悦 (2)健康饮食要得法 (3)膳食禁忌请注意 (4)药食同源保健康 益气类 养血类 滋阴类 助阳类 解表类 清热类 温里类 行气类 止咳化痰类6.同房之乐 (1)性爱保健,合必有则 (2)同房禁忌,必须遵从 环境不当禁同房 酒后禁同房 情绪过激禁同房 劳倦体虚禁同房 妇女“三期”禁忌7.沐浴之乐 (1)水浴何其多 冷水浴 热水浴 蒸汽浴 矿泉浴 (2)药浴有特色 常见病的药浴保健 美容护肤芳香浴8.美容之乐 (1)养发之道 (2)养颜之道 面部按摩 中药养颜 膳食养颜 (3)眼睛健美 注意用眼卫生 按摩养眼 (4)鼻部健美 卫生保健 方药美鼻 按摩健鼻 (5)牙齿健美 日常保健 饮食健齿 方药美牙 (6)口唇健美 (7)乳房健美 膳食丰乳 女性胸功丰乳 木梳健乳 (8)手部健美 日常保健 方药美手 (9)腰腹健美 正确用腰 运动健腰: 腰部按摩 腹部要保暖 腹部保健按摩 (10)脚的健美 日常护理 消除脚毛的方法9.交际之乐 (1)快乐交际促健康 (2)快乐交际的原则 (3)优化人际的策略10.旅游之乐 (1)快乐旅游好处多 (2)旅游资源知多少 自然旅游资源 人文旅游资源 (3)旅游养生注意事项 行前准备 途中须知11.读书之乐 (1)读书为人生至大幸福 (2)读书万卷,不上医院 (3)读书有方法12.书画之乐 (1)习书作画,形神共养 (2)传统书画养生要诀13.弈棋之乐 (1)弈棋养性,延年益寿 (2)弈棋为乐,不可伤身14.垂钓之乐 (1)悠然垂钓,自得延年 (2)垂钓方法小知15.养鱼之乐 (1)养鱼赏鱼,陶然怡情 (2)养鱼方法小知16.花卉之乐 (1)赏花怡情,乐花者寿 (2)巧用花卉保健康 (3)养花方法小知17.音乐之乐 (1)音乐怡情,促进健康 (2)音乐欣赏方法小知18.舞蹈之乐 (1)翩翩起舞,塑形保健 (2)舞蹈欣赏简介 (3)学习舞蹈时的注意事项19.集邮之乐 (1)方寸之间,健康王国 (2)集邮小知 邮票的诞生 邮票的种类 如何集邮附篇 1.笑中求乐 (1)认识一下笑 (2)笑是天然的良药 (3)怎样才能笑出来 学会幽默 保持心理平衡 试试笑功 找点搞笑的东西 笑的趣闻 幽默笑话五则 笑的格言 (4)笑的不宜 不宜大笑的人 不宜狂笑的人 吃饭时不要大笑 2.乐而康寿 (1)白乐天豁达逾古稀,李长吉忧闷未而立 (2)诗人陆游的长寿经 (3)笑对人生的苏轼 (4)乐观超然的庄子

编辑推荐

这《养生保健丛书：乐》旨在让大家能随我们一起寻找生活中处处存在的快乐，逐渐把发现快乐、享受快乐变成本能。

《养生保健丛书：乐》目录1“养生就是享乐”，概述养生之中蕴含的丰富乐趣；目录2“养生之道乐中求”，谈快乐与养生的密切关系；目录3至目录19的内容，介绍日常各种娱乐活动中渗透的养生乐趣；最后“附篇”，介绍笑与乐的关系，以及历史上乐则康寿之名人轶事。

“悠悠万事，快乐为大”。

如果读者阅读《养生保健丛书：乐》后能笑口常开，享受人生的欢愉，那就是我们这些作者最大的快乐！

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>