

<<家庭养生百科全书 上中下>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生百科全书 上中下>>

13位ISBN编号：9787200054767

10位ISBN编号：7200054763

出版时间：2004-9

出版时间：北京出版社

作者：邢涛 编

页数：全三册

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

本书凝聚了健康生活中的点滴智慧，面向家庭解读养生长寿的基本常识，汇集家庭日常保健的实用方法，为不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业的人群的起居、饮食、运动等提供简便、有效、安全的养生方案，集科学性、知识性、实用性。

可读性于一体，引导您进入长寿探秘之旅，促成您在养生之道上的进阶升级。

查询：不同体质人的生理特点及针对性养生方案，各年龄段不同职业者的体质特征·各个季节的养生要点，各类食物的养生功效与实用做法。

了解：人的寿命究竟能有多长·影响健康长寿的因素有哪些，不同人的睡眠时间多长最合适·各类传统养生功法的功效有何区别，哪种运动及休闲方式最适合自身健康长寿。

学习：合理膳食的营养搭配方法·家庭养生药物的常用制作方法，心理调养的基本原则·常见养生功法的锻炼要诀，古今中外著名寿星、名人的宝贵养生经验。

“健康是人生的第一财富”，健康不仅属于个人，也属于家庭，属于社会。

追求健康，渴望长寿是人类长久以来就有的梦想。

养生，是现实生活中人们最常关注的一个话题，重视养生，说明现代人对自己生命质量的重视。

对养生的探索程度在很大程度上反映了社会的文明程度。

越是文明发达的社会，人们就越是重视生存之外的精神需求和物质享受。

当今日新月异的科技发展使养生之道获得了更加宽阔的发展平台。

人可以驾驭客观规律，但不能违背客观规律。

仅仅认识到生命的可贵、养生的重要是不够的，只有通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，倡导科学养生，才能真正实现生命的质与量的完美结合，才能真正品尝生命的喜悦、生活的幸福。

我国有着悠久的养生文化与传统，“养生学”从先秦时期发端到现在，经历了几千年的演变与发展，已经形成了较为完善的理论体系和实践经验。

早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的观念，指出预防、保健、康复等手段对于“未病先防”、“已病治疗”起着重要的作用。

东汉名医华佗创编“五禽戏”，可谓最早推行保健与运动防治结合的先行者。

养生作为人们实现健康、快乐、长寿的方法，需要不断地继承与发展。

《家庭养生百科全书》（图文版）即为指导渴望健康与长寿的读者朋友而撰写。

本书分3卷，共14章，举凡人们科学长寿、日常健康、休闲养心、饮食营养调理、疾病护理、性爱幸福、心理健康、运动健体等，洋洋大观，无一不是人们在实际生活中遇到或需要运用的。

书中内容丰富全面，体例新颖，观点鲜明，插图精美贴切，是奉献给广大读者朋友的一套轻松有味、言之有物、行之有效的健康养生用书。

书籍目录

上册第一章 长寿与养生 寿命与长寿 人的寿命究竟有多长 影响寿命的因素 衰老之谜 中医养生细说衰老原因 抗衰老养生方案 健康老人标准 自我测试第二章 体质养生 辨别自己的体质 体质差异形成的原因 体质的分类 阳盛体质养生法 精神调养 饮食调养 药物养生 运动锻炼 起居调摄 血淤体质养生法 精神调养 饮食调养 药物养生 运动锻炼 痰湿体质养生法 起居调摄 饮食养生 运动锻炼 气郁体质养生法 精神调养 环境调摄 饮食调养 药物养生 运动锻炼 阴虚体质养生法 精神调养 环境调摄 饮食调养 药物养生 运动锻炼 阳虚体质养生法 精神调养 环境调摄 饮食调养 药物养生 运动锻炼 气虚体质养生法 饮食调养 药物养生 运动锻炼 血虚体质养生法 精神调养 环境调摄 饮食调养 药物养生 运动锻炼 自我测试第三章 因人养生 胎孕期养生法 精神调养 饮食调养 运动锻炼 用药禁忌 婴幼儿养生法 精神调养 饮食调养 运动锻炼 起居调摄.....第四章 四季养生第五章 起居养生中册下册

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>