

<<保健养生指南>>

图书基本信息

书名：<<保健养生指南>>

13位ISBN编号：9787509119648

10位ISBN编号：7509119642

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：李增德 主编

页数：260

字数：294000

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>

<<保健养生指南>>

内容概要

本书根据中医学理论、参阅大量的国内外养生文献，在充分调研并积极实践的基础上编撰而成，系统、科学地介绍了养生一般概念及生理养生、心理养生、日常养生、自然养生的理论基础和基本方法，并列举了古今中外名人养生之道，旨在传播保健养生基础知识，倡导有效可行的方法。该书内容丰富，通俗易懂，实用性强，是一本非常适合大众阅读的保健养生参考读物。

书籍目录

第一章 概述 一、养生概述 二、养生策略 三、养生方法 四、养生要求第二章 生理养生 第一节 概述 一、生理养生之食养 二、生理养生之静养 第二节 消化养生 一、消化系统 二、养胃 三、健脾 四、疏肝 五、养胰 第三节 呼吸养生 一、呼吸系统功能与构造 二、呼吸养生 第四节 健脑养生 一、脑的功能与构造 二、养生之道贵在健脑 三、健脑的方法 四、健脑注意事项 第五节 精神养生 一、精神养生源远流长 二、精神养生之要 三、精神养生的内容 第六节 护肤养生 一、皮肤的构造及分类 二、影响皮肤的因素 三、损害皮肤的坏习惯 四、基础护肤的步骤 五、男士护肤 六、防晒护肤 七、应季护肤 八、旅途护肤 九、美容洗面 第七节 免疫代谢养生 一、人体体液调节功能 二、人体体液pH与健康 三、肾脏的生理功能 四、水对人体的重要性 五、水和电解质代谢 六、免疫功能 第八节 生殖养生 一、生殖系统功能与构造 二、生殖养生第三章 心理养生 第一节 概述 一、心理养生四要素 二、心理养生法 第二节 心理平衡 一、心理平衡的意义 二、心理平衡7方法 三、“七情”处置对策 第三节 认识幸福 一、幸福标准因人而异 二、懂得感恩很幸福 三、科学对待生死 四、理解万岁 第四节 调整心情 一、人要有个良好的心态 二、如何调整心态 三、调整心态心理操 第五节 远离抑郁 一、什么是抑郁 二、没有必要抑郁 三、睡好防抑郁 第六节 摆脱心理压力 一、摆脱心理压力20招 二、保持1周好心情 三、哭和笑都有益心理健康 四、亲人之间多一点拥抱 第七节 人老心不老 一、老年人心理特点 二、老年人的精神养生最重要 三、正确对待心理衰老 四、老年人更应注重心理角色转变 五、退休了如何打发时间第四章 日常养生 第一节 饮食养生 一、健康膳食十则 二、也说“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑” 三、人不应成为彻底的素食主义者 四、海带和粥最养生 五、番茄与抗衰防癌 六、饭后保健不如饭前养生 七、茶水煮饭好吃又防病 八、蛋黄需要吃 第二节 饮水养生 第三节 运动养生 一、概述 二、运动养生的意义 三、运动养生的原则 四、运动养生的理论基础 五、传统运动养生法 六、简易运动养生 七、劳动养生 八、步行与散步 九、办公室人员运动方法 十、运动养生注意点 第四节 睡眠养生 一、睡眠的生理意义 二、睡眠工具 三、睡眠的姿势 四、睡眠习惯 五、睡眠的方位 六、睡眠的环境 七、生理时钟与睡眠 第五节 足疗养生 一、足疗的作用 二、足疗的方法 三、几种特殊疾病的足疗方法 四、足疗的注意事项 五、足疗的禁忌证 第六节 细节养生 一、健齿 二、梳头 三、按耳 四、瘦腿 五、刷牙 六、挠头 七、挖耳 八、不要随便挖鼻孔 九、踩背 十、搓澡 十一、仰着坐最舒服 十二、洗澡 十三、女性如何清洗外阴和乳房 十四、两个“3个半” 十五、科学护发 十六、一年四季晒太阳 第七节 日常养生误区 一、5个需要注意的问题 二、清晨不该吃的三种食物 三、翘二郎腿影响健康 四、12种貌似卫生的不卫生习惯第五章 艺术与自然养生 第一节 音乐养生 一、音乐养生功效 二、现代音乐疗法 三、音乐养生的注意事项 第二节 娱乐养生 第三节 二十四节气养生 一、立春养生 二、雨水养生 三、惊蛰养生 四、春分养生 五、清明养生 六、谷雨养生 七、立夏养生 八、小满养生 九、芒种养生 十、夏至养生 十一、小暑养生 十二、大暑养生 十三、立秋养生 十四、处暑养生 十五、白露养生 十六、秋分养生 十七、寒露养生 十八、霜降养生 十九、立冬养生 二十、小雪养生 二十一、大雪养生 二十二、冬至养生 二十三、小寒养生 二十四、大寒养生 第四节 四时养生 一、四时养生的主要理论 二、春季养生法 三、夏季养生法 四、秋季养生法 五、冬季养生法 六、十二月令特点与养生 第五节 沐浴养生 一、雪水浴 二、日光浴 三、海水浴 四、湿热蒸汽浴 五、泥浴 六、酒浴 第六节 环境养生 一、常在花间走，活到九十九 二、近绿者寿 三、长寿村长寿之秘 四、科学使用手机 五、科学使用电吹风 第七节 老中妇养生 一、老年人养生 二、中年人养生 三、女性保养肌肤之道第六章 名人名家养生 一、老子的养生观点与主张 二、康熙帝的饮食与养生之道 三、曾国藩养生的启示 四、白居易的养生之道 五、贾母的养生之道 六、苏东坡的养生四言诀 七、丘吉尔养生 八、古代文人养生术 九、古人的养生数字诀附录 养生诗歌 一、时辰养生三字经 二、养心谣 三、长寿三字经 四、饮食三十六反歌 五、科学睡眠三字经 六、果品疗歌 七、日日十里健身谣 八、《尽与留》 九、感恩 十、不气歌参考文献后记

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>