

<<养生益寿与自然疗法荟萃>>

图书基本信息

书名：<<养生益寿与自然疗法荟萃>>

13位ISBN编号：9787533734947

10位ISBN编号：7533734947

出版时间：2008-1

出版时间：安徽科技出版社图书服

作者：杨峰

页数：190

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>

## <<养生益寿与自然疗法荟萃>>

### 内容概要

如果您是青壮年人，这本书很适合您。

当您正为自己的事业干劲十足、废寝忘食地工作时，您如果忙里偷闲，翻阅本书，您就可获得您必须懂得的保健知识。

健康的身体才是干事业的最大本钱。

它犹如机器上的润滑油，会让机器运转得更快。

如果您是中老年人，这本书更适合您。

有意无意之中，您是否经过数十年的工作拼搏，自己已经感到力不从心，各脏器的生理功能在不知不觉中逐渐衰退，特别容易生病。

而这些疾病常因得不到及时有效的防治，严重影响着您的身体健康。

本书犹如警钟，为您的健康敲响。

时刻警醒，注重疾病防治，尤为重要。

获取本书，您即获取了永葆身体健康的资本。

<<养生益寿与自然疗法荟萃>>

书籍目录

养生益寿篇 第一章 养生与长寿 第一节 养生保健贵在“新” 第二节 细说养生 一、古代养生法 二、现代养生术 三、四季养生法 四、中老年人养生“十四常” 五、老年养生应注意“危险期” 第三节 长寿 一、影响人类寿命的因素 二、长寿格言 三、长寿“十戒” 第四节 健康长寿在于尊重生命规律 一、生命密码论 二、古今中外名人论健康 三、健康歌 四、保健三字经 第五节 延长寿命的关键——抗衰老 第六节 健脑益智九个法则 第七节 养生长寿的要诀和妙法 一、养生“四少” 二、善待自己，乐中寻寿 三、养神“七法” 四、把握人体两个“长寿穴” 五、进补益寿法 第二章 保持健康心理话养生 第一节 由七情话养生 第二节 心理平衡解忧愁 第三节 揭示“气死人”的奥秘 第四节 微笑是免费的补药 一、微笑的特点 二、微笑的机制 三、练习微笑的方法 四、微笑有益于自然疗养 五、请你笑口常开 第五节 白领“亚健康”“爱拼”与“硬拼”容易过劳死 一、白领“亚健康”的病态特征 二、如何调理过度疲劳 三、中医辨证施治 第六节 养生一字诀 第七节 养生之悟八公式 第八节 养生“八戒” 第九节 静养安神意境美 第十节 中老年人的心理卫生与养护 一、人到中年怎样防止心理早衰 二、怎样预防中年时期的心理危机 三、应注重更年期的心理护理 四、老年人应掌握的心理养生功夫 五、老年人应如何做好离退休的心理准备和生活计划 六、老年人应如何让自己在心理上永不“离岗” 七、老年人应如何不懈地追求并达到自我体现的满足 八、老年人应怎样努力消除离退休综合征的困扰 九、如何消除老年恐病症 第三章 养生保健的禁忌 第一节 戒烟戒酒 一、戒烟 二、戒酒 第二节 服药的禁忌 一、服中药的禁忌 二、服西药的禁忌 三、注意中药的毒副作用 四、哪些药物不宜用热开水服 五、滥用补药有损健康 第三节 各类患者的禁忌 一、心脏病患者“五忌” 二、肠胃溃疡患者“五忌” 三、肝脏病患者“四忌” 四、中风患者“五忌” 五、眼病患者“三戒” 六、急性肾炎患者忌温补 七、便秘患者的禁忌 八、颈肩及腰腿痛患者的禁忌与疗法自然疗法篇

## <<养生益寿与自然疗法荟萃>>

### 章节摘录

养生益寿篇：第一章 养生与长寿：第一节 养生保健贵在“新”自古至今，养生之道层出不穷，养生之术浩如烟海。

但随着科学研究的发展与深入，一些传统观念和习惯仍需要不断更新、改变，养生也必须运用新观念、新方法。

传统的健康标准已不适应现代人的要求。

而保健方法也要因时因人而异，以增氧运动为基础，不需再死搬硬套地练耗氧运动。

饮食观念也大为改观，用科学的方法查找遗传基因，按血型配方食疗，即因病、因人体内所需微量元素不同而科学合理地食疗。

另外，人还要顺应自然，因为自然就是健康。

为适应自然，增强健康，应注意以下几个方面：1. 不生病不等于健康 许多人认为不生病就是健康。

健康的标准是除了身体健康外，还包括人的心理健康和人在社会交往方面的健康。

现代医学证明，很多躯体疾病，如内分泌系统疾病、溃疡病等，常与心理素质有关。

所以，世界卫生组织明确提出：“健康的一半是心理健康。”

”2. 要科学地进行体育锻炼“流水不腐，户枢不蠹”“生命在于运动”，这些都是至理名言。

但片面地强调运动量，反而会抑制免疫系统的功能，增强创伤的危险。

参加体育锻炼，要自觉自愿，因人而异，动静相宜，量力而行；要根据自己的实际情况，选择一项或几项合适的项目，积极参与，持之以恒。

通过体育锻炼来达到经络畅通、气血调达、阴阳平衡的目的。

<<养生益寿与自然疗法荟萃>>

编辑推荐

《养生益寿与自然疗法荟萃》犹如警钟，为您的健康敲响。  
时刻警醒，注重疾病防治，尤为重要。  
获取《养生益寿与自然疗法荟萃》，您即获取了永葆身体健康的资本。

<<养生益寿与自然疗法荟萃>>

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>