

<<教你活到100岁>>

图书基本信息

书名：<<教你活到100岁>>

13位ISBN编号：9787534556425

10位ISBN编号：7534556422

出版时间：2007-9

出版时间：江苏科学技术

作者：王焕华

页数：548

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>

## <<教你活到100岁>>

### 内容概要

人们常说：名老中医最懂得养生保健。这是因为传统中医学里蕴藏着极其丰富而宝贵的养生之道。作者自南京中医学院毕业后，三十多年来深入研究中医养生学，并结合自身实践，总结出了三条主线六个方面的中医养生重点，即动养与静养、食养与药养、养“先天”与养“后天”。这是一部难得的实用中医养生读本，也是为当今老龄化社会所做出的一份贡献，相信广大读者，尤其是中老年及养生爱好者们必能从中获益良多，争当百岁人。

## <<教你活到100岁>>

### 作者简介

王焕华，1946年7月生，别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1970年毕业于南京中医学院后，投身杏林，潜心治学，从事中西医诊疗和研究工作三十多年。工作之余，笔耕不辍，勤于著述。

其代表性学术论著有：

《常见综合征中医治疗》(北京：人民卫生出版社，2003.)

《中医疗法指南》(香港：读者文摘远东有限公司，2003.)

《中国药话集》(台北：旺文社股份有限公司，1998.)

《中药趣话》(天津：百花文艺出版社，2004.)

《药粥疗法》(北京：人民卫生出版社，1983.)

对中医养生学，尤其是对中医食疗食养理论颇多研究，其代表性著作有：

《实用健儿药膳》(南京：江苏科学技术出版社，1990；台北：旺文社股份有限公司，1995.)

《长寿药粥谱》(天津：科学技术出版社，1982.)和《新编长寿药粥谱》(南京：江苏科学技术出版社，2004.)

《家庭保健饮料》(南京：江苏科技出版社，1989；台北：旺文社股份有限公司，1993.)

《中国传统饮食宜忌全书》(被评为“全国优秀畅销书”)(南京：江苏科学技术出版社，1998.)

《完全健康饮食手册》(台北：旺文社股份有限公司，1998.)

《教你活到100岁》(南京：江苏科学技术出版社，2005.)

## &lt;&lt;教你活到100岁&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 养生之道反思录一、生死由命二、仁德者寿三、养生“十二少”四、恬淡虚无五、遇事不怒六、天年百岁七、寿命遗传八、吸烟减寿第一章 基础养生：动养与静养第一节 动养形第二节 “三动”健身论一、体力劳动二、竞技运动三、健身活动第三节 特别推荐——走到100岁一、百年基业，始于足下二、用事实说话三、健康步行道第四节 警示语：避风如避箭第五节 静养神第六节 特别推荐——静养心第七节 养心实例第八节 睡与坐第二章 重要养生：食养与药养第一节 食养概说第二节 现代营养学的困惑一、科学的六大营养素二、实践者困惑之一——狭隘的营养学三、实践者困惑之二——荒唐的营养学四、实践者困惑之三——机械的营养学五、实践者困惑之四——走进死胡同的营养学第三节 传统食养学的奥妙一、食物的自然特性二、独特的四气理论三、有趣的五味学说四、神奇的食物归经五、食性的升降浮沉六、形象的以脏补脏七、民间的发物忌口八、科学的食物配伍九、食疗食养辩证法十、天人合一饮食观第四节 四条重要食养经一、三个“喝”字——喝粥喝汤喝豆浆二、两个“无”字——无饥无饱三、两个“少”字——少蛋少脑四、一个“通”字——通便排毒第五节 警示语三则一、高粱之变，足生大丁二、夜饱损一日之寿三、嗜茶成癖，伤营伤精第六节 慢性病人食养要诀一、慢性支气管炎二、支气管扩张三、肺结核四、支气管哮喘五、胃痛六、慢性腹泻七、习惯性便秘八、慢性胆囊炎、胆石症九、脂肪肝十、慢性肝炎及肝硬化十一、神经衰弱十二、高血压病（附：中风后遗症）十三、冠心病及动脉粥样硬化症十四、高脂血症十五、甲状腺机能亢进症十六、糖尿病十七、痛风十八、单纯性肥胖症十九、干燥综合征二十、癌症二十一、皮肤湿疹第七节 古今药养第八节 特别推荐——药饵养生第九节 警示语：是药三分毒第十节 药养推介一、中草药养生推介1.神草——人参2.火参——大黄3.长寿因子——山药4.药枣——山茱萸5.水瑞香——女贞子6.独摇芝——天麻7.万岁藤——天门冬8.追风使者——五加皮9.嗽神——五味子10.丹田霖雨——巴戟天11.葳参——玉竹12.绿剑真人——石菖蒲13.婆罗门参——仙茅14.山精——白术15.松木薯——白茯苓16.雅扎贡布——冬虫夏草17.花旗参——西洋参18.仙客——肉桂19.黑司令——肉苁蓉20.不死药——麦门冬21.思仙——杜仲22.水中丹——芡实23.仙术——苍术24.地精——何首乌25.神屋——龟板26.蔓黄芪——沙苑子27.天豆——补骨脂28.九天贡胶——阿胶29.三秀——灵芝30.金不换——参三七31.柏实——柏子仁32.却老——枸杞子33.皇宫御苗——枸杞叶34.万岁子——胡桃仁35.水芝丹——莲子36.龙落子——海马37.松实——海松子38.文武实——桑葚39.宛童——桑寄生40.王孙——黄芪41.戊己芝——黄精42.玉女——菟丝子43.延寿客——菊花44.镇山威——鹿角胶45.混元丹——紫河车46.调睡参军——酸枣仁47.地髓——熟地黄48.菩提珠——薏苡仁二、中成药养生推介1.二至丸2.十全大补丸3.七宝美髯丹（丸）4.人参健脾丸5.人参养荣丸6.九转黄精丹7.大黄苏打片8.天王补心丹9.六味地黄丸10.孔圣枕中丹11.左归丸12.石斛夜光丸13.玉屏风口服液14.生脉饮（散）15.右归丸16.归脾丸17.龟龄集18.龟鹿二仙膏19.金匱肾气丸20.河车大造丸21.参苓白术散22.柏子养心丸23.首乌丸24.黄连上清丸第三章 根本养生：养“先天”与养“后天”第一节 先天之本——肾第二节 中医肾 西医肾第三节 肾与衰老第四节 “肾与长寿”新说第五节 养“先天”要诀一、食物养肾二、药物补肾三、金浆玉泉四、暖涌泉五、头为诸阳之会六、阴阳之术第六节 警示语：色犹破骨之斧锯第七节 后天之本——脾第八节 中医脾 西医脾第九节 健脾与养生第十节 养“后天”要诀一、饮食养脾二、药物补脾三、以动助脾四、摩腹护脾五、艾灸健脾作者养生自述附录 食物性味、归经、功效一览表后记 青岛教你活到100岁国际养生乐园

<<教你活到100岁>>

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>