

<<中老年养生指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生指南>>

13位ISBN编号：9787535755612

10位ISBN编号：7535755615

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：何新波 主编

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>

## <<中老年养生指南>>

### 内容概要

养生之道，基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论。其核心不外乎顺其自然，体现“天人合一”的思想。

强调既不可违背自然规律，也要重视人与社会的统一协调性。

为普及养生保健知识，编者收录了近十年来各类报刊、杂志、书籍有关饮食保健、养生益寿等方面的文章，综合编纂成书，涉及饮食、养生、运动、休闲等方面的内容，这些文章通俗易懂，方法简单易行，对读者搞好养生保健有一定的启示。

饮食合理。

“民以食为天”。

饮食为养生之本。

要求人们以新陈代谢特点为依据，利用各种营养素及合理膳食以达到平衡营养，从而增强体质，增加抗病能力，进而达到延年益寿的目的。

养生是健康的永恒话题。

养生是人生的智慧。

重视养生，体现了对生命的敬重。

养生根本点是，人要去掉烦恼，忘记忧愁，始终拥有良好的心态。

要知道，“一种良好的心态比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛苦”。

“生命在于运动”已成为至理名言。

祖国医书早就有“户枢不蠹，流水不腐”、“户枢流水即吾师”等记载。

《吕氏春秋》率先提倡动形养生，认为经常运动身体，可强身健体。

名医华佗说得好：动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。

所以说，“坚持适当运动是代价最低的补品”。

在浩如烟海的古代诗词中，有许多是论述养生健身要诀的。

读读这一类古诗，能增长知识，陶情养性，增加生活的乐趣，获得延年益寿的启示。

休闲就是玩。

诗意的休闲给生命增添了光泽和魅力。

人的一生因事业而光彩，因生活情趣而生动。

休闲给人们带来的闲适和雅趣，丰富了人生的意义。

一个流传甚广的说法深入人心，健康是1，财富、名誉、地位之类是0，有前面的健康1领衔，所有的0才具有实质性的意义。

生活的本质是健康。

失去健康的境况不用假设，拥有健康的益处却值得畅想。

健康是阳光，照亮人生的道路。

健康是挚爱，呵护亲情永远相随。

健康是资本，能在任何艰难环境下创业……健康，是幸福、成功最重要的基础。

让我们把健康和深爱，献给每一位读者，献给读者的父亲、母亲和他挚爱的人。

## &lt;&lt;中老年养生指南&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食合理 孙思邈的卫生歌 饮食养生歌 白族食疗歌 养生“粥疗歌” 饮食养生谚语 洪教授的饮食忠告 佛家奇方益养生 饮食相宜则益体 健康饮食的原则 健康饮食十五要素 饮食保健要点 不宜多吃的美味 长寿之道饮膳在行 吃偏食益健康 补充营养的技巧 营养配餐吃出健康 蔬菜水果五颜六色要合理 五色养生汤正流行 善饮者长寿 养生保健最佳食品 科学膳食防癌保健 最新防癌食物 粗膳益健康 简单降脂的食物 消耗多余胆固醇的食物 不吃药亦可降血压 对症吃肉胜吃药 合理补钙有益健康 健康生活需纠正的饮食观 食物搭配好处多 节日饮食四要诀 少吃主食有害健康 有益心脏的食物 心衰勿愁粥疗有方 饮食增加血小板 合理饮食预防血液病 护肝食品种种 高脂血症膳食控制方案 高脂血症的食物调养 把增高的血脂“吃”下来 脂肪肝患者的饮食 食疗调治脂肪肝 饮食能为您的血管防衰 甲亢病人的饮食调配 饮食得当血压易降 肝硬化病患者要注意忌口 肝炎患者要补钙 肾脏病人的合理饮食 痛风病人饮食宜忌 糖尿病人这样吃 糖尿病患者的科学饮食 糖尿病饮食养生歌 防止中风的食物 溃疡病人饮食三原则 腰椎间盘突出症患者的饮食 能预防感冒的食物 慢性放射损伤的饮食防治 “伴侣食品” 益健康 餐桌上的防病搭档 防病增寿说红薯 多吃粮菜少患大肠癌 喝脱脂牛奶可防癌 抗癌的维生素 能降血压的蔬菜 蔬菜降糖药 生吃蔬菜挡病毒 可软化血管的食物 蔬菜“废料”是美食 韭菜还是青色的好 护肺膳食排排队 看脸色吃菜 菜根的妙用 养分最佳食物 青椒可做嘉肴 紫菜的神奇 香菇的保健作用 秋藕最补人 常吃果蔬可防中风 常吃果蔬可改善肺功能 多吃草莓和菠菜 明目健胃芥菜香 常吃芹菜益处多 食疗话豆角 莴苣利乳 多吃胡萝卜抗肺癌 研究证明常吃胡萝卜能降胆固醇 常吃茄子有益健康 醋泡食物好处多 食用洋葱好处多 煮熟的番茄可增强抗病能力 大蒜是味药 保健养生多吃豆芽 水煮青菜好通便 巧用葱白治鼻炎 防治心脏病土豆胜人参 女人最需要的食物 快乐食物吃出美丽心情 碱性食物增进肌肤健美 皮肤细嫩饮食有方 能延缓皮肤衰老的食物 吃点零食也养颜 吃啥会使皮肤变白 饮食除皱 女性食谱“一至七” 吃海带保乳房 男人最需要的食物 男人不可缺少的维生素 能提高男性性欲的食物 壮阳食品吃出你的雄风 一周补肾菜谱 减肥保健两不误 不同年龄不同食谱 老年人的合理膳食 老年人饮食营养新标准 维生素，老人健康的支撑点 成年人的抗衰食品谱 老年贫血患者的饮食调理 哪些食物预防早老性痴呆 老年人宜常喝紫菜汤 一年四季吃不同 “看天吃饭” 益健康 春季饮食三部曲 春季调养从吃开始 春季饮食养肝为先 养阳补肝吃春韭 春季防病可喝粥 春季养生宜食粥 春困如何吃 夏季饮食六佳 最适宜夏季吃用的蔬菜 适当夏补亦养生 消暑六味汤 夏季多尝点苦味 夏季瓜果食疗大盘点 春夏常喝清肺汤 夏季吃姜有讲究 夏吃银耳好处多 秋季饮食滋阴润燥 常食药膳防秋燥 秋凉进补有讲究 秋季宜食的养肺果蔬 秋季头痛的饮食原则 人秋进补莫走偏 秋季养生粥谱 秋季“九饮” 防感冒 冬季饮食有讲究 冬季饮食三原则 冬季宜进补肾温性食物 注重食补，巧用补品 素食冬补效果佳 冬日黄酒最养生 寒冬多食荞麦有益健康 冬季养生话食粥 冬季预防中风的食疗养生益寿 药学家的养生忠告 长春子四季养生论 初春的养生 春回大地话养生 春季的养生 夏日的养生 夏季的养心 夏日的养阳 盛夏消暑养生 传统的避暑养生 夏季的养生 “顺四时” 调息静心 夏日养肺护阴 换季的养生 秋天的养生 “秋冬养阴”之道 冬季的养生 冬季的阴精滋养 冬季养生八法 三摄冬养 四季养生话窑洞 我国古代寿翁的养生法 老人养生之道 医学家话老年养生 人老贵淡泊 老年保心 古人养心的心境 古人养生一至九 老人冬季宜“五暖” 长寿的心境与环境 老人养生“八少” 古人的心理健康标准 养生益寿十要诀 长葆童真养天年 “五劳”与养生 养生应避十八伤 老人要善于养心 注意心理健康 心和益寿 养神增寿五法 保持身心健康需五乐 老人养生要睡好运动有度 养生健体要小劳 荀子的运动观 动静相宜寿自高 勤动脑益身心 宋人倡导的“小劳术” 舒心保健操 摩腹百遍祛百病 华佗的五禽戏 足疗保健的医家论述及谚语集锦 从古代医学家说散步谈起 学犬卧保健康 叩牙养生易行效佳 干浴与养生 日梳百遍祛病延年 垂钓助养生 打羽毛球 踢毽子强健心肺 放风筝身心愉悦 跳绳防病健身 运动养生小谚语 晚年小劳益健康 皇甫隆令精论养生寿逾百龄 起床前养生八法 《勿药元论》中的健身法 棋道养生 颐天年 养生诗文 曹操的养生诗 古诗中的养生哲理 古诗中的养生之道 养生古诗 白居易的养生诗 吕洞宾的《百字碑》 孙思邈的长寿歌 摄生咏 延年益寿养生诗 休闲快乐 学会休闲 老人的休闲 老人也要有玩具 诗人咏名花 养花的享受 清谈乐心 欣赏音乐 看看金鱼也休闲 书法为积极的休闲 脑力操的好处 以画为乐 欣赏怡心 喝酒的豪情 品茶的诗意 玩乐有度 闲来常诵诗 古代的野餐 足浴休闲 山水怡人之奥秘 忘情于山水自然之间 溪山卧游附录 陈立夫自述·我怎么会活到一百

<<中老年养生指南>>

岁后记

## &lt;&lt;中老年养生指南&gt;&gt;

## 章节摘录

01 孙思邈的卫生歌孙真人即唐著名医药学家、养生家、百岁寿星孙思邈先生。

孙真人生活在1300多年以前，他不仅是医药养生方面的理论家与实践者，被列为中国古代十大神医之一，而且还给后人留下了80余部医药养生方面著作，《千金方》、《千金翼方》两部辉煌巨著就是其代表作之一，故世人又尊称之为“药王”。

《孙氏卫生歌》言语简练，切实可行，朗朗上口，易诵易记，不失为一部惠泽百姓的千金不易之卫生宝典。

孙先生的一片苦心尽在其中。

天地之间人为贵，头像天兮足像地；父母遗体宜保之，箕裘五福寿为最。

卫生切要知三戒，大怒大欲与大醉；三者若还有一焉，须防损失真元气。

欲求长生先戒性，火不出兮神自定；木还去火不成灰，人能戒性还延命。

贪欲无穷亡却精，用心不已失元神；劳形散尽中和气，更杖何能保此身？心若太费费则竭，形若太劳劳则怯；神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。

世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少；心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。

春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁；四季常呼脾化食，三焦嘻却热难停。

发宜多梳气宜练，齿宜数叩津宜咽；子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。

春月少酸宜食肝，冬月宜苦不宜成；夏日增辛聊减苦，秋辛可省但教酸。

季月少成甘略戒，自然五脏保平安；若能全减身康健，滋味偏少无病难。

## <<中老年养生指南>>

### 后记

本人从事教育和出版工作达45个春秋，深知养生保健对人的一生是何等重要。

而我认真自学养生保健知识却源于1993年2月初遭遇的一次事故。

那次正月初七的因公出差，在绵阳至成都的高速公路上，我因车祸受伤，重病卧床治疗及休养达一年，于是看起有关饮食保健的书刊，开始研习卫生知识，并利用养病期间，编写了《保健食疗经典》(1994年湖南人民出版社出版)，这恐怕是湖南出版界比较早的食疗读物之一。

2000年以来，我仍然留心食疗保健、养生祛病的学问，经过几年的资料收集，辑成此书稿。

这里要强调的是，养生保健对人的一生健康影响巨大，但它并不是阻断或治疗疾病的惟一环节，引发疾病的因素非常多，环境的因素、个体对疾病的易感性、精神状态都是左右健康的因素之一。

所以在预防和治疗某种疾病的时候，绝不能仅仅依赖食物营养的调整，在没有医生许可的情况下，在重大疾病的医治过程中，且不可擅自停药。

本书中所提到的食物营养治疗方法，并不能代替常规治疗，已经患病的患者，应认真听取医生的意见。

本书的资料收集、整理，得到符开谨、何鉴文、张梅英等人的大力协助。

承蒙湖南科学技术出版社编审黄一九先生及资深出版人罗列夫先生的鼎力支持，新印集团邵阳分公司黄林波、张玲两同志的精心排校，得以顺利出版，在此谨致诚挚的谢意。

## <<中老年养生指南>>

### 编辑推荐

《中老年养生指南》由湖南科学技术出版社出版。

重视养生，延年益寿是我国从古到今关于健康的永恒话题。

综观古代的养生观，有动以养生、补益养生、饮食养生、修性养生、顺应自然养生、固肾精养生等诸多观念，源于养生内容的丰富。

为普及养生保健知识，编者收录了近十年来各类报刊、杂志、书籍有关饮食保健、养生益寿等方面的文章，综合编纂成书，涉及饮食、养生、运动、休闲等方面的内容，这些文章通俗易懂，方法简单易行，对读者搞好养生保健有一定的启示。

让我们把健康和深爱，献给每一位读者，献给读者的父亲、母亲和他挚爱的人。

养生就是一种健康的生活习惯，养生说到底就是饮食、起居、劳作、精神这四个方面的问题。

只要这四个方面做到合理协调，人人都在到100岁。

<<中老年养生指南>>

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>