

<<图解老年人中医养生保健>>

图书基本信息

书名：<<图解老年人中医养生保健>>

13位ISBN编号：9787538440492

10位ISBN编号：7538440496

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：高鹏翔 主编

页数：219

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>

## <<图解老年人中医养生保健>>

### 内容概要

人过六十，这一年龄段人体更加脆弱，健康会受到各方面困扰。

如果忽视了养生保健、防病治病，很可能就会因小失大，危及生命，所以老年人更应该掌握养生防病的方法，防患于未然，才能安度晚年。

本书根据60岁以上老年人的体质和身心特点，突出中医传统养生保健的理论和方法，结合现代医学知识，用通俗易懂的文字详细阐述了老年人的饮食、常见疾病、养生防病、心理健康、生活禁忌等方面的技巧，力图从多角度、全面系统阐述老年人养生防病的实际应用，并总结筛选了这一年龄段人体养生保健的300种行之有效的方法，以此帮助老年人平衡饮食，愉悦心情，健康身体。

## <<图解老年人中医养生保健>>

### 作者简介

高鹏翔教授，全国著名中青年中医专家，吉林省名中医。

出身于中医世家，幼秉家风，渊源有自，在临床上主攻中医急症、高热、肝硬化腹水、顽固性失眠、中晚期肿瘤等，在广大患者中享有较高的声誉。

先后在国内、外中医杂志发表学术论文50余篇，出版学术著作20余部，任国家卫

<<图解老年人中医养生保健>>

书籍目录

第1章 关爱自己人生老年才开始 第一节 认识老年人的身体 中医视点肺气不足人衰老 中医解码肺功能不足人衰老 中医视点六十岁,心气始衰 中医解码心力渐退人衰老 中医视点人衰老脾胃虚 中医解码脾胃不纳水谷加速衰老 中医视点人到老年,肾阳不足 中医解码人到老年,三焦气化失常 中医视点年六十,阳痿 中医解码人衰老天地之精气皆竭 中医视点血不荣筋人衰老 中医解码精髓亏损人衰老 中医视点髓海空,人衰老 中医解码八十岁,魂魄离散 第二节 衰老中医说 中医视点中医衰老的标志 中医解码中医衰老详解 中医视点中医衰老的因素 中医解码中医衰老因素详解 中医视点儒家养生说 中医解码养心莫善于寡欲 中医视点年六十者,勿复更泄 中医解码保精护肾防衰老 第三节 五行和谐身体健 中医视点五行的概念 中医解码五行与五脏相通 中医视点五行相克相生 中医解码五脏相生相克 中医视点阴阳五行学说 中医解码阴阳五行和谐与健康第2章 四季养生自己珍异自己 第一节 老年人春季养生篇 中医视点神为人之本 中医解码春季养神 中医视点春天肝阳旺盛 中医解码春季养肝方法 .....第3章 饮食调养 健康是吃出来的第4章 适量运动 要健康,动起来第5章 天天好心情 健康快乐100岁第6章 防患于未然 健康长寿七分养第7章 常见保健品服用常识

## <<图解老年人中医养生保健>>

### 章节摘录

第1章 关爱自己人生老年才开始第一节 认识老年人的身体 《素问·阴阳应象大论》里说：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕位俱出矣。

”这些论述都非常正确地指出了人体衰老的变化，根据中医学“有诸内必形诸外”的理论，体表的

变化是内脏的反映，也就是说外观的老化是五脏衰弱的表现。

中医视点 肺气不足人衰老祖国医学认为，肺主呼吸之气。

所谓肺主气，是指人身之气均为肺所主。

肺主气，包括两个方面：一是指肺的呼吸功能，在新陈代谢过程中，肺是体内外气体交换的场所。

通过肺的呼吸作用，自然界的清气（氧气）被吸入，体内的浊气（二氧化碳）被呼出，实现机体与外界环境间的气体交换，以维持机体的正常活动。

所以说“天气通于肺”（《素问·阴阳应象大论》），可见肺是人体的呼吸器官——是指肺在真气生成方面的作用。

另外，肺司呼吸的功能还需肾的协作。

肺主呼、肾主纳，一呼一纳、一出一入，才能完成呼吸运动。

故有“肺为气之主，肾为气之根”（《景岳全书》）之说。

正常情况下，气道通畅，呼吸调匀。

如因病邪致使气机不畅，肺气壅塞，则呼吸功能失调而出王贝咳嗽、气喘、呼吸不利等症状。

## <<图解老年人中医养生保健>>

### 编辑推荐

《图解老年人中医养生保健》由专家解答80个老年人中医养生焦点问题，300个老年人养生保健、防病治病的技巧、饮食、运动养生，中医经络保健，中药祛除病痛。

老年人运动养生更要循序渐进，选择科学的方式方法，《图解老年人中医养生保健》教您合理安排项目、运动时间和地点。

中医中药乃中华之珠宝，图解中医中药对症调理，平衡养生，延年益寿。

精确的穴位示意图，详尽的手法讲解，让您轻松掌握科学有效地养生保健技巧。

<<图解老年人中医养生保健>>

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>