

<<养生金典>>

图书基本信息

书名：<<养生金典>>

13位ISBN编号：9787540314828

10位ISBN编号：7540314826

出版时间：1970-1

出版时间：林回 湖北长江出版集团，崇文书局 (2009-05出版)

作者：林回 编

页数：290

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>

## <<养生金典>>

### 内容概要

《养生金典决定长寿的N个温馨细节》融合古今中外的养生精华于一体。  
介绍日常生活中简便易行而又十分有效的保健养生方法，让我们时时养生，天天健康。  
养生有道。  
百岁可期。  
正确的养生观念远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助您消除疾病。  
有了正确的观念。  
就有了正确的决定。  
就会有正确的行为。

## &lt;&lt;养生金典&gt;&gt;

## 书籍目录

1 日常养生中老年人生活起居要规律 / 2巧择睡姿防病治病 / 3中老年人安睡有良方 / 4午睡, 生命能量的加油站 / 5生命中的四个危险期 / 7一天中最佳保健时间 / 9日常姿势与健康养生 / 10深呼吸会诱发心脑血管意外 / 12生活中保护膝关节六法 / 13饭后散步并不适合所有人 / 15六种错误的生活习惯 / 16不宜桑拿浴的人 / 17过敏体质不宜穿羽绒服 / 19上厕所看书危害多 / 20人老嘴勤益身心 / 21“脑危时刻”请警惕 / 22茶水漱口健康牙齿 / 22便后不能一擦了之 / 23中老年人穿什么鞋好 / 24如何选用老花镜 / 25如何使用和保护假牙 / 272 饮食养生中老年人膳食最佳方案 / 30专家推荐的营养食物 / 33老人饮食“十不贪” / 36偏食植物油有损健康 / 37健康食谱10个字 / 38健康营养十五“食” / 39餐数也可养生 / 41要长寿, 请吃好早餐 / 43人吃八分饱, 能成寿星老 / 44膳食选择, 男女有别 / 46吃健康晚餐让身体舒适 / 47酸性食物过量是百病之源 / 48餐后吃水果, 也要讲科学 / 50健康水果排行榜 / 51忌连续炒菜不刷锅 / 52体质有不同, 选茶有讲究 / 528种人不宜饮茶 / 54解暑喝碗大麦茶 / 55饮酒误区知多少 / 56饮牛奶的科学 / 58不宜同时进食的食物 / 60冬虫夏草的保健价值和食用宜忌 / 613 养生食物多吃干果防病健身 / 64秋季润燥吃“五仁” / 65冬季多吃“养生三宝” / 66适宜胖人吃的肉类 / 67禁食的动物器官 / 69如何留住蔬菜中营养素 / 69常食蔬菜的养生价值 / 71中老年人宜常吃菠菜 / 72开胃健脾吃莲藕 / 73冬季吃藕可补血 / 74适量吃辣人添寿 / 75多吃茄子能去老年斑 / 76四种暖胃的蔬菜 / 76常吃生姜, 心绪开朗 / 77大脑保健食疗方 / 78春天吃荠菜, 血压不反弹 / 80吃芦荟妙用多 / 80吃完麻辣火锅, 吃点枇杷膏 / 82喝“三汤”治冬季感冒 / 82世界流行的八大食疗法 / 83强身健体的“黑”食品 / 84鹿茸——女性进补佳品 / 87中老年人吃白木耳有讲究 / 88燕窝养生全揭秘 / 88枸杞益寿 / 89巧吃鱼鳞养生 / 91蛋黄茶防治老年病 / 92海藻类食品有助于老年人保健 / 92中老年人补锌可提高生存率 / 93常吃玉米, 益寿延年 / 94常喝大米粥有益于防感冒 / 95高压锅熬腊八粥营养最多 / 95常吃全麦食品对健康有益 / 96多吃主食保护大肠 / 97茶叶蛋虽好吃, 但有悖健康 / 984 运动养生最宜于运动的环境 / 100清晨养生操 / 101健身益寿床上操 / 103运动舌头也养生 / 104叩齿促长寿 / 105以“静”养生 / 105“三浴”健身法 / 1073分钟快捷健身法 / 109步行健身法 / 110反常态运动养生法 / 111运动促进心理健康 / 113腰背部保健方案 / 114慢跑健身效果好 / 116如何处理游泳时的抽筋现象 / 118面部皮肤按摩养生法 / 119减肥消脂按摩法 / 120春季爬山掌握呼吸频率 / 121夏季健身别钻空调房 / 122秋令要做健鼻功 / 122冬季室内瑜伽可抗寒 / 123哪些人不宜走鹅卵石 / 124仿生运动健身心 / 125“手浴”巧解疲劳 / 126十指健身操 / 127“小小动作”助健康 / 128体胖老人健身方 / 129老而不聋有七招 / 130骑自行车健身法 / 131中老年人吹口琴可以健身强体 / 132唱歌养生法 / 1335 房事养生性与健康相得益彰 / 140男欢女爱话“性疗” / 141老年性生活应顺其自然 / 157益肾固精按摩法 / 158踮起脚尖排尿可以强精 / 159游泳提升女性性能力 / 160走猫步增强性功能 / 161中老年人喝水可以提高性能力 / 161中老年人达到性高潮的方法 / 162中老年人性交体位 / 163性爱时开空调易感冒 / 164房事前后不宜洗热水澡 / 165过完性生活不宜立即入睡 / 166忍精不射并非健康之举 / 167做爱时不要用力搂抱 / 168重视性生活之后的健康监护 / 168中老年高血压患者性生活须知 / 169中老年心脏病患者性生活须知 / 170外用性药注意安全 / 171冬季适度性生活可减肥 / 172女子性冷淡的自我治疗 / 1726 精神养生7 祛病养生8 长寿养生

## 章节摘录

插图：2．坐如钟坐着看书写字，都要挺直腰杆，前胸距离桌边一拳，两肩平展，两肘对称，头微前倾，两眼距离书本一尺，两腿伸展，稍微弯曲，使大腿与躯干、小腿之间保持近似直角，使身体的重心落在骨盆上，虽久坐而不疲劳。

3．动如风走路时身体略向前倾，起步时肌肉轻松收缩，换步时肌肉微微放松，给人以矫健如飞的感觉。

4．立姿适当变换各种站立姿势，使各骨骼关节受力适宜，有利于人体各骨骼关节的生长发育，并形成健美的体态姿势。

至于“久立伤骨”，是指长时间单调的站立姿势，可以影响人体某些骨骼关节的生长发育，或导致某些骨骼关节发育畸形或活动障碍而言。

5．坐姿适当地静坐休息，有利于肢体皮肉丰满健美。

因为静坐休息时，由于机体各功能活动减慢减弱，机体对于气血津液等营养物质的消耗量和需要量均减少，多余的营养物质得以滋养肢体皮肤肌肉等组织。

如从事强体力劳动的农民，秋收秋种后农活相对减少，有条件有时间静坐休息，体重就会增加起来。这就是“适坐养肉”的结果。

但是，久坐又可以伤肉。

因为久坐可使肢体皮肉萎缩消瘦，甚至可使肢体皮肉肿胀浮肿。

主要因为脾不健运水谷食物，胃纳欠佳，饮食减少，从而气血生化不足，致人体皮肉失于滋养之故。

<<养生金典>>

编辑推荐

《养生金典决定长寿的N个温馨细节》讲述了：最好的医生是自己。  
最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。  
粗食为好，鲜食为妙；暴食为忌，淡茶为友；慢食为佳，温茶为适。  
治病靠西医，养生靠中医，要想康而寿，九成靠自己。  
中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。  
能静则仁，有仁则寿，有寿是真幸福。

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>