

<<中外养生长寿要诀>>

图书基本信息

书名：<<中外养生长寿要诀>>

13位ISBN编号：9787542853110

10位ISBN编号：7542853112

出版时间：2011-12

出版时间：上海科技教育出版社

作者：蔡振扬

页数：187

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>

## <<中外养生长寿要诀>>

### 内容概要

《中外养生长寿要诀》内容主要包括：健康标准、中外保健体操、中外保健按摩、中外保健饮食等。作者从这几个方面进行编写，阐述了国内外的健身理论及养生方法，通俗易懂，实用性较强，适合广大读者阅读。

本书作者蔡振扬先生，从1954年起从师学练杨式、孙式太极拳，太极剑，太极刀，形意拳，八卦掌等。最近10年，已积累丰富的养生经验。

## <<中外养生长寿要诀>>

### 作者简介

蔡振扬：男，1917年生于泰国，1929年回国，1933年在汕头《侨声报》任副刊编辑，1942年起任福建南平与上海《东南日报》国际版编辑。

建国初，在上海市教育局研究室任科员，1961年调任闸北区和田中学英语、俄语教师，1978年被借调至上海宝山钢铁厂技术培训班任日语教师，次年被评为“先进工作者”。

1980年调至上海社会科学院信息所，1987年被评为“副译审”后退休。

蔡老从少年时代起就喜欢读书、写作，抗战期间曾在《救亡日报》《东方杂志》《世界知识》《人民世纪》等报刊发表论文。

解放后参与翻译英、日、俄著作30多种。

本小传列入《中国翻译家辞典》。

## <<中外养生长寿要诀>>

### 书籍目录

#### 一卷 健康标准

- 人体健康10条标准
- 人体心理健康7条标准
- 老人机体和心理健康标准
- 健康老人十大标准

#### 二卷 传统的保健体操

- 匠禽戏
- 八段锦
- 易筋经
- 六字诀
- 简化太极拳
- 简化太极剑
- 杨式太极刀
- 太极推手
- 形意拳
- 八卦掌

#### 三卷 国外的保健体操

- 健身体操
- 按摩体操
- 减肥健美操
- 简易瑜伽操

#### 四卷 保健按摩基础

- 经络
- 常用穴位
- 耳部全息穴
- 手掌反射区
- 足部反射区

#### 五卷 传统的保健按摩

- 按摩手法
- 按摩穴位保健法
- 拍打全身保健法
- 呼吸保健法

#### 六卷 饮食保健知识

- 饮食结构
- 饮食平衡
- 老年人的饮食原则
- 老年人的饮食注意事项
- 营养素的保健作用
- 饮食防癌建议

#### 七卷 传统的保健饮食

- 药茶
- 药酒
- 药粥
- 药饭
- 药膳

<<中外养生长寿要诀>>

八卷 国外的保健饮食

科学饮食原则

14种长寿食品

日本的防癌、防痴食物

日本的保健食谱

附录

防老健身操

益智健脑操

传播健身的使者——本书作者蔡振扬老人的故事

## <<中外养生长寿要诀>>

### 章节摘录

首乌酒——何首乌、首乌藤各100克，切成小块，与白酒1000毫升放入酒坛中，密封浸泡半月。每天2次，每次饮用5-10毫升。

适用于冠心病、心悸、高脂血症、眩晕、腰膝酸软、头发早白等。

枸杞龙眼酒——枸杞子、龙眼肉各60克，捣碎，放入酒坛中，加入白酒500毫升，密封浸泡1月，滤渣留汁。

每天2次，每次饮用10-20毫升。

适用于眩晕、失眠、健忘、食欲不振、腰痛等。

菊花酒——甘菊花、干地黄、当归、枸杞子各等份，煎汁，加入糯米酿酒，密封浸泡1周。

每天2次，每次饮用1小盅。

适用于眩晕、失眠、嗜睡、腰膝酸软等。

红花酒——红花100克，倒入酒坛中，加入白酒1000毫升，密封浸泡1周。

饮用时兑入凉开水10毫升及红糖适量。

每天1次，每次饮用10毫升。

适用于冠心病、高血压、咽炎、怕冷及痛经等。

天麻地龙酒——干地龙400克，切成小段，天麻100克，切成小片，与白酒1000毫升放入酒坛中，密封浸泡半月。

每天2次，每次饮用10毫升。

适用于卒中后遗症、眩晕、四肢麻木等。

石斛酒——生石斛、生地黄各100克，牛膝30克，丹参、杜仲各15克，切碎，装入纱布袋中，与白酒1000毫升放入酒坛中，密封浸泡半月。

每天2次，每次饮用10毫升。

适用于老年肾阴亏损、腰膝酸软、行走不便等。

<<中外养生长寿要决>>

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>