

<<养生保健的智慧>>

图书基本信息

书名：<<养生保健的智慧>>

13位ISBN编号：9787802580077

10位ISBN编号：7802580072

出版时间：2010-2

出版时间：求真出版社

作者：卓大宏

页数：181

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>

## <<养生保健的智慧>>

### 前言

当今，中国和世界都已进入老年社会、老年时代。

21世纪的老年保健和养生正突显出其时代的特点和崭新的观念。

这些特点和观念可归纳如下：第一，追求健康老龄。

世界卫生组织从国家政策层面和老人个人卫生层面提出了健康老龄（healthy aging）的目标。

所谓“健康老龄”，用中国的习语来说，就是“寿而康”或“老当益壮”，既长寿又健康。

“健康老龄”的含义就是让老年人群在晚年时仍然能过着一种健康的、活跃的、安全的、积极的、有意义的和具有适当生命质量的生活，它的前提条件当然是与年龄相适应的身心健康，而不是未老先衰、病残缠身、心智功能严重衰退，甚至失去生活自理和人际沟通的能力。

追求“健康老龄”是一种积极主动的养生保健观点和策略，要求人们采用各种抗衰老（或延缓衰老）、保健康的手段做到“寿而康”。

第二，开发老龄资源。

## <<养生保健的智慧>>

### 内容概要

本书作者研究养生保健规律近五十年形成了一套科学合理，符合中国特色的养生保健规律。

## <<养生保健的智慧>>

### 作者简介

卓大宏，多年主持中山医科大学党政工作，现为中山大学附属第一医院特聘专家，康复医学教授，世界卫生组织康复专家顾问组顾问，世界卫生组织康复合作中心主任，中国康复医学会专家委员会主任，中国残疾人康复协会副理事长，中国音乐治疗学会副理事长，《中国康复医学杂志》主

## <<养生保健的智慧>>

### 书籍目录

智慧一 绿色养生法——远离各种污染，回归绿色自然

绿色的概念

绿色的养生规律

绿色的生活方式

绿色养生的策略

智慧二 饮食养生法——食补健身胜过病后药治

中老年人的饮食原则

十种保健食品

鱼

黑木耳

番茄

蔬菜（主要是紫色、蓝色和绿色蔬菜）

水果

坚果

茶

咖啡

富含维生素E的食物

富含叶酸的食物

十种中药补品

人参

黄芪

枸杞子

党参

三七

何首乌

五味子

女贞子

肉苁蓉

西洋参

智慧三 运动养生法——生命在于经常而适当地运动

运动是健康的保护神

运动预防和治疗慢性病

中老年最适宜参加的十项运动

走出老人运动锻炼的四个误区

运动医学国际名家谈“老年人锻炼”

步行——简单而有效的运动锻炼

步行促健康

保健步行讲究方法

健身跑——特殊的慢跑锻炼

健身跑好处多多

锻炼方案因人而异

太极拳——形意体操

太极拳养生的六大优点

太极拳防治疾病的效果令人注目

太极拳式的七大保健元素

## <<养生保健的智慧>>

练拳的“四忌”和“八要”

练拳的四点注意

十式简化太极拳

八段锦——八式健身好功夫

八段锦动作详析

八段锦练习老少皆宜

八段锦是增强肌力的有效手段

中老年练习八段锦应注意的问题

智慧四 心理养生法——以心理健康促进身体健康

以心理健康促进身体健康

七种不良情绪的危害

五种良好心态保健康

三种方法培育良好心态

智慧五 按摩养生法——保健按摩可以养形行气存神

智慧六 气功养生法——以三调（调身、调息、调心）增强三力（免疫力、修复力、适应力）

智慧七 哲学养生法——理通，全身安

智慧八 文化养生法——生命需要美、温暖和休闲

智慧九 音乐养生法——妙音可以通脉健脑静心提神

智慧十 康复养生法——康复是养生的延续和补充

附录一：百岁老人的生活启示——《十叟长寿歌》

附录二：简单易记的《养生歌诀》

## <<养生保健的智慧>>

### 章节摘录

插图：绿色养生的策略一般来说，人们很难长期地、全面地、充分地享受到绿色养生的恩赐，即使是富有人家，虽然可以选择山清水秀、空气清新、环境的地方作为居所，但也常为精神压力、紧张情绪及不良生活习惯（尤其烟酒嗜好、饮食不节、食无定时、缺乏运动）所困扰，得不到应有的健康；而普通上班一族，日居闹市，所谓新鲜空气、安静环境、自然景色则是远不可攀，难受其益，因此，在追求绿色养生的过程中，需要有一些“微调”或“微控”的策略，采取购买“绿色养生服务”、暂避非绿色养生环境等方法，争取享受短期的或部分的绿色养生的好处，从而也有利于防病和增进健康，以下介绍国内外一些团体和人士所采用的相关的策略和方法。

1. 旅游度假，暂归自然这是比较容易做到的“短期回归自然，享受绿色养生”的好方法。

个人、家庭或团体都可通过此法，取得“浮生几日闲”，可使身心放松，免除精神压力、抛却种种烦恼，而经过选择的度假村、旅游地，或园林，或温泉，或海滨，以及其他旅游胜地，远离城市的尘嚣和污染，使人回归清新宁静和绿色的自然。

胜景可以洗涤凡尘的污染，胜景可以疗治和抚平心灵的创伤，减轻精神的压力，并为衰弱和疲劳的大脑细胞重新添能充电（补充绿色的保健能量）。

## <<养生保健的智慧>>

### 编辑推荐

《养生保健的智慧》：融贯中西、简单易学、百试皆灵的养生保健方案。

不可不知的十大养生经验绿色养生是当今科学而时尚的养生总则。

经常而适当的运动不仅能健身，而且能健脑。

东方养生智慧的大门是靠太极、气功、导引（包括保健按摩）的柔力来开启的；中国人要善用这“东方三宝”延年益寿。

气功的精髓在于以“三调”（调身、调息、调心）增强三力（免疫力、修复力、适应力）。

实行科学的自我饮食管理，可以做到“健从口入”，而不是“病从口入”。

人们应当重视以心理健康促进身体健康。

让音乐给你健康，因美妙的乐音能够通脉、健脑、静心、提神。

理得则心安，心安则体健，哲学思维和意识可以使人豁达明理而身心安康。

文化也是一种保健力，要吸收“文化的养料”，参加“文化活动的锻炼”而促进健康。

康复是养生的延续和补充，伤病者要勇敢地走上复健之旅。



<<养生保健的智慧>>

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>