

<<养生与长寿知识>>

图书基本信息

书名：<<养生与长寿知识>>

13位ISBN编号：9787806194027

10位ISBN编号：7806194029

出版时间：1996-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：杜历生

页数：343

字数：248000

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>

<<养生与长寿知识>>

内容概要

中老年人怎样科学养生而健康长寿呢？

本书围绕这一主题，从中西医结合角度，共撰写了10章117个养生与长寿知识专题。

既有传统理论，又有现代学说；既有心理调摄、生活起居、饮食营养、运动健身知识，又有防治疾病的食疗药膳、抗衰老药物、针灸按摩等内容，还有古今中外长寿经验。

本书密切跟踪现代研究的新进展，阐释明要，内容翔实，通俗易懂。

适于中老年保健之用，也适于医药卫生工作者和广大群众参考。

<<养生与长寿知识>>

书籍目录

第一章 古今衰老观、养生论与长寿新说 一、谈养生之道 二、祖国医学养生长寿学简介 三、中医对衰老的认训 四、中医抗衰老的基本观点 五、人类能健康活动100岁 七、智力新说与中老年健脑益寿 八、中年防衰是长寿的一大“关键” 九、血液、饮食与长寿 十、补肾是长寿之本 十一、免疫力与长寿 十二、合理饮水与长寿 十三、常饮绿茶益长寿 十四、空气负离子与长寿 十五、养生长寿新理论——平衡保健 十六、双歧杆菌、低聚糖与长寿 十七、遗传与长寿 十八、国内近年抗衰老研究新说 十九、国内外抗衰老的新探索 第二章 心理卫生与长寿 一、老年人心理卫生 二、老年人心理卫生的自我调养 三、家庭和睦和老年幸福 四、夫妻恩爱可长寿 五、节欲养精益长寿 六、中、老年人离婚有害于健康 七、老年人丧偶再婚有益于身心健康 八、修身与养性 九、损害健康的情志因素是什么 十、中医养生的核主——养神 第三章 四季调摄、情趣治养、生活起居与长寿 一、中、老年人春季养生 二、中、老年人夏季养生 三、中、老年人秋季养生 四、中、老年人冬季养生…… 第四章 运动与长寿 第五章 饮食养生、合理营养与长寿 第六章 滋补、益寿、防癌食物 第七章 滋补益寿的中药、药膳和用药常识 第八章 中、老年人常见病的保健知识 第九章 古今中外长寿秘诀 第十章 针灸、按摩保健益寿法 附：按摩常用穴位介绍 参考文献

<<养生与长寿知识>>

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>