

<<仿生保健导引>>

图书基本信息

书名：<<仿生保健导引>>

13位ISBN编号：9787810818469

10位ISBN编号：7810818465

出版时间：2008-6

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：陈建民 等著

页数：236

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>

<<仿生保健导引>>

前言

20世纪末，全世界80多位诺贝尔奖获得者云集美国研讨一个问题，即21世纪人类最重要的是什么，得出的结论惊人的一致，那就是人类的健康长寿。

随着生活水平日益提高，人们越来越关注自己的生命健康，健康知识和保健养生方法越来越受到人们的重视，尤其是中老年朋友更加关注自己的生命和健康，更想健康长寿、延缓衰老。

的确，人的生命只有一次，活着的时间也是非常的有限和短暂。

珍爱生命，就要懂得确保健康的身体，懂得正确的保健养生方法，延缓衰老。

在我们的生活当中有许多健康的长寿老人和长寿动物，有的动物的寿命甚至是我们人类的几倍，我们生活在同一片蓝天下，为什么会有这么大的区别和差距？

它们的生活方式与生活习性，给我们带来了许多启发和仿生的地方。

借鉴长寿老人和仿生长寿动物的生活方式与生活习惯，应该多少会缩小一些差距，给我们带来健康与长寿。

在编写此书之前，我们受湘潭市体育局和湘潭市健康教育协会的委派，在湘潭市霞光社区、江滨社区、鹤岭社区、金耐社区、迎宾社区、护潭乡政府、湘纺老年协会等地已进行了数场仿长寿老人和长寿动物的健康知识讲座，深受中老年朋友的欢迎，不少的中老年朋友一再向我们索要健康知识讲座资料。

开始，我们在讲课之前编印了一些健康知识的资料，发给听课的中老年朋友，由于中老年朋友对健康知识的意识提高，对养生保健越来越重视，听保健知识讲座的朋友也越来越多，我们编印的资料有限，满足不了中老年朋友的需求，故此编写了《仿生保健导引》一书。

<<仿生保健导引>>

内容概要

《仿生保健导引》是从实践中总结出来的一些经验和事例，介绍了怎样保健养生、健康长寿，如何延缓衰老、抗拒疾病的方法与理论。

延长寿命有着深奥秘密，我们根据对百岁老人的调查走访，总结了他们统一的长寿规律，并通过对世界长寿动物的探讨与研究，揭示了诸多长寿的秘密，从它们长寿的共性中得出最适合人类健康长寿的九项运动。

我们根据百岁老人和长寿动物的长寿共性，结合经络学、气功原理、人体生物钟、人体运动生理学及科学的保健运动方法等，介绍了如何仿生保健，希望您从中得到启发和借鉴。

全书从健康长寿是人类梦寐以求的愿望、健康长寿的理论基础、健康管理、生活方式、心理平衡、合理膳食、科学运动、健康长寿的运动项目考察、长寿动物的养生启示、仿生保健功抗“文明病”等方面来编写。

考虑到读者人群是中老年朋友，故此书的内容通俗易懂，语句亲切，融科学性、知识性、实用性、准确性、独特性、趣味性与故事性于一体。

<<仿生保健导引>>

作者简介

陈建民 1956年10月生，副教授，湘潭大学体育教学部副主任。
1981年毕业于湖南师范大学体育系，曾荣获湘潭大学“优秀教师”称号。
长期担任湘潭大学高水平运动队田径教练，曾两次担任湖南省大学生田径队教练，培养的运动员多次在全国大学生运动会和全国大学生田径锦标赛上获得金牌。

研究方向：高校高水平运动训练与管理。

出版专著有《残疾人奥运会与志愿者服务》，在CSSCI核心期刊和省级刊物上发表论文20多篇。

熊茂湘 1965年7月生，教授，硕士研究生导师，湘潭大学体育教学部主任。
1987年毕业于湖南师范大学体育系，1999年被推选为湖南省普通高等学校青年骨干教师，1999年获全国“新苗体育奖学金”，2005年被推选为湖南省普通高等学校学科带头人培养对象。

曾获省级哲学社会科学和自然科学成果奖4项。

研究方向 体育环境学。

发表论文30多篇，有2篇文章被人大复印资料全文转载：出版专著和主（参）编教材6部。

姚学进 1973年12月生，讲师，湘潭大学体育教学部教师。

1997年毕业于北京体育大学体育系。

曾担任湘潭大学高水平运动队田径教练。

研究方向：体育人文社会学与训练。

发表论文近20余篇。

<<仿生保健导引>>

书籍目录

第一章 健康长寿：人类梦寐以求的愿望	第一节 健康与康宁	第二节 亚健康	第三节
第一节 影响人类健康长寿的因素	第二章 健康长寿的理论基础	第一节 生命能理论	第
第二节 生物钟理论	第三节 经络学说理论	第三章 健康管理：健康长寿的持续作用力	
第一节 健康管理	第二节 接受健康教育：做聪明的健康自我管理者	第三节 把握生理年	
龄：做理智的健康自我管理者	第四节 自检衰老程度和疾病信号：做主动的健康自我管理者		
第四章 生活方式：健康长寿之基	第一节 生活方式理论	第二节 生活方式对人类健康的	
的影响	第三节 长寿地区生活方式的探析	第五章 心理平衡：健康长寿的心理模式	
第一节 心理因素与健康长寿的关系	第二节 贪：心理失衡之源	第三节 怒：心理失衡综合	
表现	第四节 保持心理平衡的方法	第五节 心理平衡训练	第六章 合理膳食：健康
长寿之源	第一节 饮食与健康	第二节 健康饮食	第三节 老年人的饮食
第七章 科学运动：健康长寿之本	第一节 运动对人体健康的影响	第二节 自测生理功能，为科学	
运动做准备	第三节 健身锻炼的科学指导	第八章 健康长寿的运动项目考察	第一
节 健康长寿运动项目的基本特征	第二节 阳光运动项目	第三节 低温锻炼项目	第四
民族传统项目	第五节 水上休闲项目	第九章 他山之石——长寿动物养生的启示	
第一节 长寿动物的长寿属性	第二节 仿长寿动物获健康长寿	第十章 习练仿生保健功	
拮抗现代“文明病”	第一节 防治冠心病的仿生保健功	第二节 防治高血压的仿生保健功	
第三节 防治肥胖症的仿生保健功	第四节 防治脑动脉硬化的仿生保健功	第五节 防治糖	
尿病的仿生保健功	参考文献	后记	

章节摘录

第一章 健康长寿：人类梦寐以求的愿望 自古以来，人类渴求长生不老，并且一直在寻找传说中的“长生水”，“长生水”让多少人枉费心机。

今天，随着科学技术的不断发展，人们生活水平的不断提高，人们对健康长寿的追求一直未曾停止过。

生命科学家们经过长期的、深入的研究，试图弄清衰老的机制，以找到抵制这种机制的方法，并取得了许多新的成果，这些成果对人类的健康长寿产生了非常重要的作用。

我国的人均寿命，已从解放初期人均35岁提高到了71.4岁。

过去，70岁被称为“古来稀”，今天的人70岁已不再稀奇了，80岁、90岁的人大有人在，100岁的人在不断增多，一批批长寿之乡也不断涌现。

第一节 健康与康宁 一、健康与康宁的概念 健康的概念是随着人类对自身和对客观世界的认识不断深入而不断深化的。

在远古时代，人们意识到身体没有疾病和创伤是非常安全和无痛苦的，这是对健康的朦胧认识，是对健康的一种古老、朴实和直观的理解，这种理解仅仅借助于健康的对立面——“疾病”来定义健康，是不全面的、不确切的。

“健康”的英文health源于公元1000年的英国，其主要含义是安全的、完美的、结实的。

现代研究认为，健康与疾病之间虽然有着密切的联系，但并不是非此即彼的关系，在它们之间还存在着各种过渡状态，这些状态常为无病，但并非健康。

事实上，在健康与疾病之间有时无明显的界限，很难截然分开。

一个人的机体可能潜伏着病理性缺陷或功能不全，而尚无症状或体征，表面上仍然是“健康”的，当出现症状或体征时，才被认为“生病”。

然而，有些疾病一旦出现临床表现，就可能已经病人膏肓了，如肝癌、肺癌等。

随着近代医学科学的发展，关于“健康”的概念已经逐步从传统的“生物医学模式”向当代的“生物心理社会医学模式”转变，即对健康问题的研究，已从单纯考虑生物学的角度转变为全面考虑生物学、心理学、社会学等综合因素，健康的概念有了新的拓展。

如今，被广为接受的健康的概念是世界卫生组织（WHO）的定义：“健康不仅是没有疾病和衰弱状态，而且是一种身体上、精神上和社会上的完好状态。

”这种健康观突破了传统健康模式和医学范畴，指出一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四个方面都健全，才是完全健康的人。

此概念把人的健康与人的生理、心理状态和对社会适应三者兼容起来，充分反映了健康的生物学、心理学和社会学特征，成为当代世界各国积极推崇的、最具权威的 and 最有影响的健康新概念。

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>