

# 《八联养生法》

## 图书基本信息

书名：《八联养生法》

13位ISBN编号：9787501233915

10位ISBN编号：7501233918

出版时间：2008-11

出版社：迟广训 世界知识出版社 (2008-11出版)

作者：迟广训

页数：418

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《八联养生法》

## 前言

养生保健、健康长寿是人类的永恒主题。因为人的生命历程，犹如牛顿看见的苹果，只能向一个方向驶去。生命一经诞生，就义无反顾地勇往直前，但生命的活动，始终处在不断的矛盾中，在危害生命的诸多因素中，最主要的是疾病。因此，人类必须倾其所能养护好生命，避免疾病和一切危及生命的现象发生，以延缓其向衰老、死亡转化的进程，使生命力旺盛，提高生命质量。本书作者广训先生，为世界养生保健联合会重要成员。世界养生保健联合会是一个国际性的社团机构，它的主要任务是联合世界各国、各地区的养生保健类社团组织、企事业单位以及专家、学者、相关人士，合力在世界范围内推进养生保健事业的发展；同时呼吁各国政府要建立高级别的养生保健机构，领导与保障养生保健事业的发展，宣传养生保健要重于医学的理念，推动健康促进工程，使养生保健事业造福于全人类。近年来，各国一些有识之士，在唤起人民群众对养生保健的重视，以及在传播养生保健知识，指导人民群众从事养生保健活动方面，做了积极的探索，但收效还不能令人十分满意。如各国政府都能意识到设立国家级养生保健机构的重要性，设立相关职能部门，那么经过若干年的努力，各类疾病就会在全球范围内受到遏制，大大减少发病的几率，提高人民群众的整体健康水平。

# 《八联养生法》

## 内容概要

《八联养生法》主要内容：决定一个人的成败最关键因素是是否有自信心，即使遇到失败，要分析失败的原因，战胜失败，取得胜利。在关系到自己命运的关键问题时，先不要去探究未成功的原因，要想尽一切办法，先争取成功的结果，然后再反思原因，吸取教训。求人不如求自己，自己的事自己干。凡事过多地依赖别人是错误的，不能独立地干事也是错误的。做一件事情从理论上讲直线是最近的，但从实际上讲有时曲线是最近的。一个人干想干、又愿意干的事情，就能干好那件事情，干出辉煌的业绩。有些事情可以走捷径办，有些事情要靠曲线办。不管做什么事情，只要对社会、老百姓有益，即使开头再艰难，也要充满自信心，挖掘潜质，发挥优势，坚持不懈努力，全身心地去做成一件事情。你想成功必须具有取得成功的条件和能力，目标明确，分析利弊，确定方法；心态积极，鼓起勇气，克服一切艰难困苦；积极努力，锲而不舍，去获取成功。

# 《八联养生法》

## 书籍目录

第一联 关注健康一、健康的内容1（一）生理健康4（二）心理健康5（三）道德健康6二、寿命的种类6（一）自然寿命6（二）愉快寿命7（三）健康寿命7三、把握生命周期。确保身体健康8（一）我国人口划分的标准8（二）生命周期8四、影响身体健康的因素10（一）社会因素10（二）遗传因素11（三）饮食因素11（四）锻炼因素11（五）保健因素12（六）疾病因素12（七）睡眠因素12（八）家庭因素13（九）突发因素13（十）工作方式因素13（十一）生活条件因素14（十二）生活方式因素14（十三）生存环境因素15五、身体健康的重要性15（一）从社会上看身体健康的重要性15（二）从工作上看身体健康的重要性16（三）从家庭上看身体健康的重要性16六、人体十大系统失衡损害健康（一）循环系统失衡17（二）消化系统失衡17（三）呼吸系统失衡18（四）血液系统失衡18（五）免疫系统失衡18（六）内分泌系统失衡19（七）神经系统失衡19（八）骨骼系统失衡19（九）泌尿系统失衡20（十）生殖系统失衡20七、三道防线抵抗人体疾病20（一）免疫防线21（二）微生态防线21（三）抗氧化防线21八、摆脱滑坡健康状态22九、关注特殊人群的健康问题23（一）关注中年男人的健康问题23（二）关注老年人的健康问题24（三）预防中年人枯竭24（四）男人健康“五不可”27（五）中年人的减压法30（六）中老年人健康要过“九关”32（七）中老年人养生要防“六贪”35（八）关注少年儿童代谢异常37十、提高生存质量38（一）提高城市生活质量38（二）提高个体生命质量38十一、增设健康管理学科39（一）增设健康管理学科的必要性39（二）健康管理与生产力的关系41（三）健康管理的重要内容41（四）加强健康管理的措施43（五）加强健康教育和管理46十二、养生保健与健康的关系48（一）养生保健的产生和发展49（二）养生保健的作用50十三、养生重在平衡免疫系统50（一）免疫系统在人体中的作用51（二）外因免疫52（三）药物免疫53（四）食物免疫54（五）活性多糖免疫55十四、养生注重抗非程序性衰老55（一）衰老的症状56（二）非程序性衰老的内因56（三）非程序性衰老的外因58（四）延缓非程序性衰老的措施60十五、养生务要排毒62（一）体内产生毒素的原因和危害62（二）排毒的方法63十六、养生保健要坚持“三性”64（一）综合性64（二）功效性64（三）终身性65十七、注重递进式养生65（一）生理养生65（二）心理养生66（三）哲理养生66十八、注重三维式保健67（一）整体治疗68（二）行为预防68（三）情绪治疗68十九、关注生命活力学69（一）环境适应能力69（二）养生保健能力69（三）修复抗病能力70（四）防病治病能力70（五）心理调适能力70（六）坚持锻炼能力71二十、大力发展现代健康产业71（一）现代健康产业的含义71（二）现代健康产业的作用72（三）加强对健康产业的监管72第二联 锻炼身体一、锻炼的作用77二、锻炼的特点78（一）体能消耗少78（二）方式灵活78（三）时间宽松78三、锻炼的原则79（一）因人而异79（二）坚持经常79（三）循序渐进79（四）适度运动80（五）注重实效80四、锻炼的形式80五、坚持复合式锻炼81六、坚持锻炼生活化81七、最佳健身运动82（一）最佳抗衰老运动82（二）最佳健脑运动82（三）最佳降血压运动83（四）最佳减肥运动83（五）最佳健美运动83（六）最佳防近视运动83八、年龄与运动84（一）20-29岁选择强度大的项目84（二）30-39岁选择强度较大的项目84（三）40-49岁选择中强度的项目84（四）50-59岁选择低强度的项目85（五）60岁以上选择超低强度的项目85第三联 科学饮食第四联 按摩保健第五联 心理平衡第六联 规律生活第七联 重视睡眠第八联 情绪乐观

通过拼搏，实现目标。要想在竞争激烈的社会中站住脚，单有较高的文化素质还不够，要有良好的判断力、工作能力、协调能力、社会交往能力、适应环境能力、创新能力、综合素质高，还要有自信、诚实、纯朴、善良、仁慈、刚毅、果敢、坚强、执着、勤奋，这样才是完美的人。每个人都有一本经，此一时，彼一时，事物交替运行，互相转换，不断地满足人们的夙愿。如果你所从事的事情，价值不大，易造成伤心流泪，就应及时舍弃。有些事眼不见，心不烦，能绕就绕，能躲就躲，能回避就回避，要善于为自己的心灵煲汤。决定一个人的成败最关键因素是是否有自信心，即使遇到失败，要分析失败的原因，战胜失败，取得胜利。在关系到自己命运的关键问题时，先不要去探究未成功的原因，要想尽一切办法，先争取成功的结果，然后再反思原因，吸取教训。求人不如求自己，自己的事自己干。凡事过多地依赖别人是错误的，不能独立地干事也是错误的。做一件事情从理论上讲直线是最近的，但从实际上讲有时曲线是最近的。一个人干想干、又愿意干的事情，就能干好那件事情，干出辉煌的业绩。有些事情可以走捷径办，有些事情要靠曲线办。不管做什么事情，只要对社会、老百姓有益，即使开头再艰难，也要充满自信心，挖掘潜质，发挥优势，坚持不懈努力，全身心地去做成一件事情。你想成功必须具有取得成功的条件和能力，目标明确，分析利弊，确定方法；心态积极，鼓起勇气，克服一切艰难困苦；积极努力，锲而不舍，去获取成功。无论干什么事情，总会有成功的机会。有些事情没有成功，是因为你没有找到能成功的方法。事情的最终结果是衡量办事方法是否正确的杠杆。要凭自己的智慧和才干创造佳绩。即使遇到不如意的事情，也不应消沉，消沉就等于自毁。一个人的理想愿望中的成功，往往是从挫折和失利中产生的。挫折和失利是成功的摇篮，成功是用辛勤的汗水和艰辛的眼泪浇铸的。男人在关键时刻，不应流眼泪，但眼泪能使人更快地成长。要想取得成功，需要增强战胜挫折和失利的自信心作为支撑。自信心与任何东西相比，是更有力量的东西，能排除各种障碍，战胜困难，取得成功。在处于困境的情况下，消极的行为不应是人的选择，要再度出击，挽回逆境，打开局面。人要有屡败屡战的精神，不管有多少次挫折、失败，也不管过程中有多少艰辛和挑战，最后一次胜利就是圆满的成功。做人做事要自强不息，锲而不舍，止于至上。人这一辈子不容易，要争口气，干出个样来让别人看看。人不要不自量力，要依靠自己的能力和客观条件去发展，不可盲目模仿别人去干事，这是避免失误的有效方法。人要在有可能的失望中保持冷静，坚持搏一搏争取转机。面对社会上的惨烈竞争，要适时调整战略和策略，以便创造更大的发展空间和优势。一个人的失败，打败你的不是别人，正是你自己。一个人的最大悲哀，是把自己的缺点和失误当成优点、正确的东西来对待。不听或不接受别人的劝告，无论做什么事情，成功的几率要低得多。当能做事的时候，要珍惜做事的机会，一个人不管能力怎样，做事要踏实。人要把职业做成专业，就会立于不败之地，最关键的因素在于：认真、敬业、务实、苦干。人不可能让所有的人都满意，但要让大多数有道德、有良心、有正义感的人满意。搞体育，一个简单的招式，练到极限，就能身怀绝技。一个演员的基本功应是演啥像啥，充分体现人物的性格和内心的世界。一个成功演员的魅力，最终体现在人格魅力上。人格魅力涵盖丰富的内涵，独特的艺术风格，对角色的悟性，精彩的表演，对观众的感召力。人格魅力是一个演员铸就辉煌的导航塔。一个从事艺术工作的人，要想到心中的艺术，不要想到艺术中的自己，只有这样才能发挥出才智。一个高水平艺术家的作品，要体现时代特点，而时代会给他荣誉。一个门派艺术的传承，首先要传心，只有用心，才能使艺术发扬光大，登峰造极，走在前沿，赢得人们尊重，成为不衰败的传统艺术，传祚无穷。当艺术达到此时无声胜有声时，就已经取得了最佳的艺术效果。一个歌手能把观众给唱哭了，最佳的效果也就体现出来了。一流的艺术，必然会有一流的观众，引起观众的共鸣。一个歌手遇到一个成就自己的作品，是莫大的荣幸，会让你辉煌一生。当一个人出了名，头上有了一个光环以后，就会千方百计地掩饰自己的劣势和不足，以保住名誉和光环。因此，他们所面临的压力和心理负担比常人要大得多，如果不会释放压力，很有可能为此付出沉重的代价。有人认为体育明星和演艺明星的区别在于：体育明星洒汗水拼搏是为国争光，提高国家声誉；演艺明星尽管能给人们带来欢乐，但他们是为了名利而奔波忙碌，所以他们对“两星”往往是更尊重、敬佩体育明星。其实人要凭真本事改变一切，自己的人生角色自己演。一个人如果不能把自己亮丽的一面展现出来，千万不要灰心，要逐渐积累慢慢来，总会有被认可和展现的机会。每个人都有自己的理想，要实现理想就必须奋斗。人在奋斗过程中会有许多幸福和快乐，它是鼓舞人不断前进的动力。做任何事情都要深思熟虑，才能立于不败之地。社会上充满着挑战，你想办成一件事，如果缺乏自信心、毅力和韧劲，是不可能办成具有挑战性的事情。一条路走不通，不要硬走，要适时调

## 《八联养生法》

整策略，选择另一条路走，只要能成功就行。一个人如果胸无大志，谋略不济，就干不成大事。一个人的能力体现在做事、做人方面，只有把能力发挥到恰到好处的时候，你才有能力。如果净想那些办不到的事情，最后连能办到的事情也耽误了。一个人有自信心，能产生强大的动力和精神支柱，能激发人发挥出潜能，形成力量，追求新的奋斗目标，向更高层次方向发展，不论遇到多大的困难和挫折都能攻克，如愿以偿。

# 《八联养生法》

## 编辑推荐

《八联养生法》特点：关注健康+锻炼身体+科学饮食+按摩保健+心理平衡+规律生活+重视睡眠+情绪乐观：健康长寿。

# 《八联养生法》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)