

# 《教你活到100岁》

## 图书基本信息

书名：《教你活到100岁》

13位ISBN编号：9787534559990

10位ISBN编号：7534559995

出版时间：2008-6

出版社：江苏科学技术出版社

作者：王焕华

页数：370

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)

# 《教你活到100岁》

## 内容概要

《教你活到100岁》主要内容：人们常说：名老中医最懂得养生保健。这是因为传统中医学里蕴藏着极其丰富而宝贵的养生之道。作者自南京中医学院毕业后，三十多年来深入研究中医养生学，并结合自身实践，总结出了三条主线六个方面的中医养生重点，即动养与静养、食养与药养、养“先天”与养“后天”。这是一部难得的实用中医养生读本，也是为当今老龄化社会所做出的一份贡献，相信广大读者，尤其是中老年及养生爱好者们必能从中获益良多，争当百岁人。

# 《教你活到100岁》

## 书籍目录

绪论 养生之道反思录一、生死由命二、仁德者寿三、养生“十二少”四、恬淡虚无五、遇事不怒六、天年百岁七、寿命遗传八、吸烟减寿第一章 基础养生：动养与静养第一节 动养形第二节 “三动”健身论 一、体力劳动 二、竞技运动 三、健身活动第三节 特别推荐--走到100岁 一、百年基业，始于足下 二、用事实说话 三、健康步行道第四节 警示语：避风如避箭第五节 静养神第六节 特别推荐--静养心第七节 养心实例第八节 睡与坐第二章 重要养生：食养与药养第一节 食养概说第二节 现代营养学的困惑 一、科学的六大营养素 二、实践者困惑之一--狭隘的营养学 三、实践者困惑之二--荒唐的营养学 四、实践者困惑之三--机械的营养学 五、实践者困惑之四--走进死胡同的营养学--营养学理论不是万能钥匙 --营养学解释不了食物自然特性 --寻求新的突破方向第三节 传统食养学的奥妙 一、食物的自然特性 二、独特的四气理论 三、有趣的五味学说 四、神奇的食物归经 五、食性的升降浮沉 六、形象的以脏补脏 七、民间的发物忌口 八、科学的食物配伍 九、食疗食养辩证法 十、天人合一饮食观第四节 四条重要食养经 一、三个“喝”字--喝粥喝汤喝豆浆 二、两个“无”字--无饥无饱 三、两个“少”字--少蛋少脑 四、一个“通”字--通便排毒第五节 警示语三则 一、高粱之变，足生大丁 二、夜饱损一日之寿第六节 慢性病人食养要诀 一、慢性支气管炎 二、支气管扩张 三、肺结核 四、支气管哮喘 五、胃痛 六、慢性腹泻 七、习惯性便秘 八、慢性胆囊炎、胆石症 九、脂肪肝 十、慢性肝炎及肝硬化 十一、神经衰弱 十二、高血压病（附：中风后遗症） 十三、冠心病及动脉粥样硬化症 十四、高血脂血症 十五、甲状腺机能亢进症 十六、糖尿病 十七、痛风 十八、单纯性肥胖症 十九、癌症 二十、皮肤湿疹第七节 古今药养第八节 特别推荐--药饵养生第九节 警示语：是药三分毒第十节 药养推介 一、中草药养生推介1.神草--人参2.火参--大黄 3.长寿因子--山药4.水瑞香--女贞子 5.独摇芝--天麻6.万岁藤--天门冬7.丹田霖雨--巴戟天8.葳参--玉竹9.绿剑真人--石菖蒲10.山精--白术11.松木薯--白茯苓12.雅扎贡布--冬虫夏草13.花旗参--西洋参14.黑司令--肉苁蓉15.思仙--杜仲 16.水中丹--芡实17.地精--何首乌18.蔓黄芪--沙苑子19.九天贡胶--阿胶20.三秀--灵芝21.金不换--参三七22.却老--枸杞子23.龙落子--海马24.文武实--桑葚25.王孙--黄芪26.戊己芝--黄精27.玉女--菟丝子28.延寿客--菊花 29.混元丹--紫河车二、中成药养生推介1.二至丸2.十全大补丸3.七宝美髯丹（丸）4.人参健脾丸5.大黄苏打片6.天王补心丹7.六味地黄丸8.孔圣枕中丹9.玉屏风口服液10.生脉饮（散）11.归脾丸12.龟龄集13.龟鹿二仙膏14.金匱肾气丸15.参苓白术散16.柏子养心丸17.黄连上清丸第三章 根本养生：养“先天”与养“后天” 第一节 先天之本--肾 第二节 中医肾 西医肾 第三节 肾与衰老 第四节 “肾与长寿”新说 第五节 养“先天”要诀 一、食物养肾二、药物补肾三、金浆玉泉四、暖涌泉五、头为诸阳之会 六、阴阳之术 第六节 警示语：色犹破骨之斧锯 第七节 后天之本--脾 第八节 中医脾 西医脾 第九节 健脾与养生 第十节 养“后天”要诀 一、饮食养脾二、药物补脾三、以动助脾四、摩腹护脾 五、艾灸健脾作者养生自述止痛片的启示跨进中医药大学固齿神方的新发现目标--百岁人生附录常用食物性味、归经、功效一览表后记青岛教你活到100岁国际养生乐园读者心声录

第一章 基础养生：动养与静养 第一节 动养形 无论是古代医家养生家，或是现代国内外老年医学专家，都有一个共识，即“运动能使人长寿”。中国古代《吕氏春秋·天数》曰：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”元代名医朱丹溪亦云：“天主生物，故恒于动；人有此生，亦恒于动。”法国启蒙思想家伏尔泰有句名言：“生命在于运动。”话虽不同，意思却是一样的。运动又为何能使人长寿呢？对于这个问题，传统医学与现代医学各有不同的解释，也就是说，古代养生学与现代老年医学都有不同的理论。由于历史的局限，以及文化背景的不同，中国传统医学基本上属于一种经验医学，在千百年来的宝贵经验基础之上，运用古代哲学理念，归纳总结出了中国特有的医学理论——中医学原理。中国古代养生学家（也包括道家）就是从中医学原理来阐述延年益寿的方法和道理的。《吕氏春秋·达郁》中指出：“形不动则精不流，精不流则气郁。”意思是说人之一生气血必须要流畅，要气流畅必须依靠运动，“动形则不郁”。汉代名医华佗也说：“人体欲得劳动，但不当使过耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不能生，譬犹户枢，终不朽也。”也是强调通过劳动，来达到人体气血流通，气机畅达，如此则无病少病，益寿延年。唐代著名医家兼养生家及道家的孙思邈，在其《摄养枕中方》中还说：“凡欲求仙，大法有三：保精、行气、服饵。……行气可以治百病，可以延年命。”这正是传统养生学所说“运动可以增寿”的道理。用现代百岁名老中医杨天鹏在总结自身养生之道时所言：“动则生阳，动可以通畅气血，激活经络，气血通，经络畅，则诸病难生。”否则，久而不动，势必如《寿世保元》中所说：“皆能凝结气血，久即损寿”。……

# 《教你活到100岁》

## 编辑推荐

百岁寿星已见不少，百岁养生各在妙招，百家之言总结提炼，学以致用必有成效。倾心打造的一本经典养生保健书。

名老中医

# 《教你活到100岁》

## 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)