

# 《中老年健康长寿100讲》

## 图书基本信息

书名：《中老年健康长寿100讲》

13位ISBN编号：9787810560290

10位ISBN编号：7810560298

出版时间：1998-10

出版社：中央民族大学出版社

页数：251

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)

## 书籍目录

### 目录

#### 第一篇 健康长寿新探

第1讲 人类的自然寿命到底有多长？

第2讲 人类的寿命在不断延长发展

第3讲 我国有哪些老寿星？

第4讲 老寿星们的长寿规律

第5讲 影响人类健康长寿的八大害处

第6讲 人可以长命百岁吗？

第7讲 有长生不老药吗？

第8讲 人可以返老还童吗？

第9讲 患有慢性病就不能长寿吗？

第10讲 寿命是天注定的吗？

第11讲 营养过剩不利于长寿

第12讲 合理的睡眠有利于长寿

第13讲 长寿与生活环境的关系

第14讲 长寿与家族的关系

第15讲 长寿与血型有没有关系？

第16讲 长寿与婚姻有什么关系

第17讲 长寿与性别 性格的关系

第18讲 防老延年新医术

第19讲 祖国医学寿道要则

#### 第二篇 名人的长寿之道

##### 与健身歌诀格言

第20讲 毛泽东谈长寿之道

第21讲 乾隆的养生十六字诀

第22讲 陆游长寿的原因

第23讲 孙思邈的养生之道

第24讲 我国民间的“十叟长寿歌”

第25讲 传统养生十六宜

第26讲 日本民间的“八少八多”长寿歌

第27讲 美国科学家提出延年益寿七律

第28讲 食疗保健歌

第29讲 健身长寿十句谈

第30讲 养生长寿诗七律

第31讲 情志类健身长寿格言

第32讲 起居类健身长寿格言

第33讲 卫生类健身长寿格言

第34讲 运动类健身长寿格言

第35讲 食养类健身长寿格言

第36讲 防病类健身长寿格言

#### 第三篇 中老年人的体育锻炼

第37讲 体育锻炼对身体的好处

第38讲 中老年体育锻炼的特点及项目选择

第39节 中老年走步式健身法

第40讲 十项百步健身走

第41讲 拍打健身法

第42讲 一组流行于欧美的心身保健锻炼功法

- 第43讲 镇定、提神、养目、健脑防老操
- 第44讲 气功太极十八法
- 第45讲 站式八段锦
- 第46讲 初级剑术
- 第47讲 简化太极拳
- 第四篇 老年人的养生保健
- 第48讲 老年人保健须知
- 第49讲 老年人强身保健十条
- 第50讲 老年人心理老化的十五种表现
- 第51讲 怎样保持老年人正常的心理卫生
- 第52讲 老年人的营养特点和饮食调节
- 第53讲 烟酒对老年人健康的影响与损害
- 第54讲 怎样注意老年人的衣着和居住卫生
- 第55讲 老年人如何保护好牙齿和眼睛
- 第56节 肥胖老人应重视糖尿病的预防
- 第57讲 老年人骨质疏松症的预防
- 第58讲 老年人尿路感染的预防
- 第59讲 老年人要注意气候的影响
- 第60讲 老年人如何延缓大脑的衰老进程
- 第五篇 立见成效的气功点穴疗法
- 第61讲 气功点穴的基本知识
- 第62讲 气功点穴的常用手法
- 第63讲 头痛牙痛嗓子痛的点穴
- 第64讲 胃痛腹痛心绞痛的点穴
- 第65讲 肩臂痛腰痛的点穴
- 第66讲 腿痛坐骨神经痛的点穴
- 第67讲 鼻炎喉炎气管炎的点穴
- 第68讲 慢性胆囊炎，慢性阑尾炎的点穴
- 第69节 阳萎前列腺炎的点穴
- 第70讲 女阴炎盆腔炎乳腺炎的点穴
- 第六篇 实用小功法治病
- 第71讲 脊椎运动功（主治：颈椎病 腰肌劳损 防治癌症）
- 第72讲 降高血压功（主治：高血压 头痛头晕）
- 第73讲 治低血压功（主治：低血压 脑供血不足）
- 第74讲 健脑开智功（主治：防脑血管硬化 增强记忆、开发智力）
- 第75讲 健脾养胃功（主治：胃炎 胃神经痛消化不良）
- 第76讲 养血宁心功（主治：风湿性心脏病 冠心病）
- 第77讲 治糖尿病功（主治：糖尿病腹痛）
- 第78讲 脚腿葆春功（主治：阳萎 性功能衰退）
- 第79讲 低头触地功（主治：头发葆春）
- 第80讲 丹田呼吸功（主治：痔疮 前列腺炎）

第81讲 功快散顽功（主治：肺癌、乳腺癌）

第82讲 点按阴池功（主治：嘶哑、喉头炎）

第83讲 搓耳回春功（主治：肾气虚  
耳鸣、耳痛）

第84讲 毛孔调息功（主治：皮肤病）

第85讲 三8运气功（主治：五官科症病）

第86讲 小周天功（防病抗衰延长寿命）

第七篇 人体十四经脉常用穴位名称、  
取穴及主治疾病

第87讲 手太阴肺经常用穴位的部位取穴  
及主治疾病

第88讲 手厥阴心包经常用穴位的部位取穴  
及主治疾病

第89讲 手少阴心经常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第90讲 手阳明大肠经常用穴位的部位取穴  
及主治疾病

第91讲 手少阳三焦经常用穴位的部位取穴  
及主治疾病

第92讲 手太阳小肠经常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第93讲 足阳明胃经常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第94讲 足少阳胆经常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第95讲 足太阳膀胱经常用穴位的部位取穴  
及主治疾病

第96讲 足厥阴肝经常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第97讲 足太阴脾经常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第98讲 足少阴肾经常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第99讲 任脉常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

第100讲 督脉常用穴位的部位取穴及  
主治疾病

附录：人体十四经脉经穴图

# 《中老年健康长寿100讲》

## 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)