

《长寿保健全书》

图书基本信息

书名：《长寿保健全书》

13位ISBN编号：9787535641557

10位ISBN编号：7535641555

出版时间：2011-3

出版社：湖南美术

作者：中国保健协会 编

页数：551

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

《长寿保健全书》

前言

提到“长寿”二字，我们会不由自主地联想到手捧仙桃的寿星佬，联想到很多充满吉祥气息的词汇：福寿绵长、万寿无疆、龟年鹤寿、寿比南山……所以说，“长寿”这个词代表了人们心中的美好祈愿，来源于人们对生命的尊重和对幸福的向往。从古至今，为了能够健康长寿，人们不断地做各种尝试。众所周知，古人、尤其是帝王对长寿的执著简直达到了痴迷的程度。更让古人崇拜的是那些所谓的“长生不老”之术，秦始皇遣徐福东渡寻求海外仙方，此后历朝历代的宫殿中仿佛都少不了一只烟雾缭绕的丹炉，但从没有过成功的例子。然而古人的智慧绝不局限于此，随着医学的发展，舒筋通络、滋补阴阳、五禽戏、八段锦……各种养生之法层出不穷，颇见功效。因此，越来越多的人将视线落在了“健康”二字上，开始选择更科学、更实际的方法来强健体魄，以求老而不衰、老当益壮。这样一来，长寿与健康就变得密不可分。随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你日积月累，坚持科学实践，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。愿所有读者在阅读本书后，身心更加健康，个个都成为长命百岁的“老寿星”。

《长寿保健全书》

内容概要

《长寿保健全书》内容简介：从古至今，长寿一直是人们追求的目标。如今，随着生活水平的不断提高，人们也更加希望能够健康长寿，实现古人所说的“尽终其天年，度百岁乃去”。其实，长寿保健的知识并不深奥，它就存在于我们日常生活的点滴之中。只要您科学实践，日积月累，就一定能把健康的钥匙掌握在自己手中，进而实现长寿的愿望。

《长寿保健全书》从养生保健、心理调适、饮食营养、运动健身、防病治病等方面详细地介绍了长寿保健的知识，是一本献给广大中老年人的长寿保健指南。《长寿保健全书》中既有详细的专题介绍，又有实用的保健常识，只要读者朋友坚持不懈地学以致用，就一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

《长寿保健全书》

作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

《长寿保健全书》

书籍目录

绪论 人的寿命到底有多长 人究竟是怎样衰老的 延缓衰老，你一定能做好第一篇 老寿星都是“养”出来的 春夏秋冬，每一季都须注重养生 老祖宗的养生绝学 经得起检验才是好方法 向老寿星学习第二篇 心病才是最可怕的病 忽视心理健康，就是从看生命流逝 呵护心理，心病还需心药医 细火慢熬老年心灵“鸡汤”第三篇 会吃会喝，健康长寿跑不了 饮食营养必须“遵章守法” 胡吃海塞不叫吃，吃也有学问 喝，也要喝出高质量 食补得法，胜于药补 对症食疗，让你健康永驻第四篇 注重生活点滴，百岁人瑞在望 静心益寿，生活每一天 睡得香，健康才会相伴 “老来俏”，也是长寿之法 老年性爱，添寿添福 培养良好生活乐趣，融休闲与养生于一体第五篇 运动健身，长寿延年 科学运动，健康才能事半功倍 运动项目多，老人慎选择 老人运动也有秘诀可“钻” 安全运动，时刻小心运动伤害 患病老年人的运动要特殊化第六篇 从头到脚，从外到内，保健全方位 做好准备，一切从“头”开始 看不见的内脏，更需细心呵护 手足的自我保健，绝不能置之不理 吃药，绝不只是把嘴张开这么简单 医院，该去的时候一定要去第七篇 防病抗病养病，全家总动员 对抗疾病，预防胜于治疗 “信号”细观察，疾病早知道 急症发作，救命最要紧 得病不要急，只需细心养 患病身心皆须家人多关爱

章节摘录

版权页：插图：女性的盆腔炎可引起腰背部痛，多有以下腹部重坠感与压痛。患急性输卵管炎、子宫内膜炎、卵巢炎时，如治疗不当、不彻底时，则在盆腔内发生广泛粘连而致腰痛。子宫位置异常（如后倾），支持它的韧带将受到过度的牵引，同时部分神经受到压迫，可累及腰痛。生育过多的妇女，由于支持子宫周围的韧带松弛，无法将子宫保持在正常位置，使子宫脱垂，这必然引起腰痛。患生殖器肿瘤时，当肿瘤超过儿头大或是向阔韧带生长时，由于韧带牵引而致腰痛，特别是肿瘤发生蒂扭或癌变已侵及宫旁组织及韧带时会引起剧烈疼痛。

《长寿保健全书》

编辑推荐

《长寿保健全书》：7种实用有效的长寿策略，300多种科学健康的保健方法。

《长寿保健全书》

精彩短评

- 1、非常好的一款保健书
- 2、给老爸老妈买的还不错
- 3、送给老妈，她喜欢
- 4、zhilianghaikeyi
- 5、挺好的.爷爷很喜欢
- 6、书很厚，字很大
- 7、确实是很全面的全书
- 8、保健全书很不错
- 9、是一本生活中的实用工具书
- 10、还行吧！！！！可以看看！！！！
- 11、给姥姥买的，她说很好。平时照着做，也算欢度晚年了。也算尽份孝心了。
- 12、长寿全书

《长寿保健全书》

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