

<<寿星养生经>>

图书基本信息

书名：<<寿星养生经>>

13位ISBN编号：9787309061260

10位ISBN编号：7309061268

出版时间：2008-9

出版时间：复旦大学出版社

作者：段勋令

页数：307

字数：221000

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>

<<寿星养生经>>

前言

本人已90岁了，写这本书的目的，是想在我90岁的时候，再为老年人做一点有益的事情。我离休后已编写出版过3本书，其中《实用长寿知识》、《糖尿病病人的自我保健与长寿之道》由上海医科大学出版社出版；《现代养生益寿要诀》由复旦大学出版社出版，该书荣获上海市第五届优秀科普作品奖，由中共上海市委宣传部等五个部门颁发获奖证书，并获2002年全国优秀畅销书奖（科技类）。

这次写的第四本书《寿星养生经》，是我从2003年起几年来再学习养生、保健、长寿知识与时俱进的新成果。

本书的内容共分三大部分：第一，老年人要活到天年必学的知识；第二，老年人常见病、多发病的防治及保健知识；第三，其他保健知识。

本书内容丰富、实用，科学性强。

本人就是依靠这些宝贵的科学知识达到90岁的，今后我仍将依靠这些科学知识，有信心走向天年（100岁）。

现在社会上60岁以上的老年人，特别是70~80岁的高龄期老年人正处于多病期，这些老年人如阅读本书后，又能认真加以实践，就可能达到健康长寿活到天年的目的。

本书的内容是很有价值的，但要注意的是，这些内容并不能代替医生的诊断和治疗，老年人没病要防病和抗衰老，如有病就应及时到医院诊断和治疗，只有这样才能达到早日康复的目的。

本人是一个离休老干部，1938年2月参加革命后，长期从事医药卫生部门的管理工作。

解放战争年代，曾任晋察冀军区白求恩国际和平医院总院院长，新中国成立后，曾任中国科学院上海药物所副所长、上海市医药管理局正局级干部等职。

长期在医药卫生部门工作，使我对医药卫生知识产生了浓厚的兴趣。

本书中的内容，正是平时日积月累、博采众长，加上自己的思考和研究所得。

书中若有不当之处，欢迎读者指正。

<<寿星养生经>>

内容概要

《寿星养生经》是一本健康经验的积累者、养生保健的力行者、长寿生活的亲历者写出的一本健康指导经典科普。

从书中不仅能吸取长寿者健康养生的宝贵经验，而且能便于查阅许多常见病、多发病的防治要领。它的真实性与实用性已使众多读者当作送给老人的最佳礼品。

在国庆60周年、中秋佳节、敬老节来临之际，特介绍本书作为最佳推荐礼物。

<<寿星养生经>>

书籍目录

第一章 老年人要活到天年，必须学习的知识 一、人类寿命要达百岁和超百岁的知识 二、有关提高人体免疫力及抗衰老方面的知识 三、心理保健方面的知识 四、运动锻炼方面的知识 五、科学吃油的知识 六、平衡膳食、合理营养知识 七、合理用药、安全用药知识 八、老年人预防跌倒及人身安全方面的知识 第二章 防治老年人常见病、多发病的知识 一、防治呼吸系统疾病的保健知识 二、防治脑卒中（中风）的保健知识 三、防治心血管病的保健知识 四、防治心衰的保健知识 六、防治高血压的保健知识 七、防治肥胖的保健知识 八、防治糖尿病的保健知识 九、保护肾脏及防治泌尿系统结石的保健知识 十、防治肝脏疾病及脂肪肝的保健知识 十一、防治乙肝的保健知识 十二、防治腹泻的保健知识 十三、关于前列腺增生与前列腺炎的保健知识 十四、防治骨质疏松的保健知识 第三章 其他保健知识 编后记 附：段勋令简介

<<寿星养生经>>

章节摘录

(十六)可推迟血管老化的良好生活方式人的衰老始于血管的老化,当血管呈现生理性硬化,则富有弹性的动脉壁伸展性降低,营养各脏器的动脉供血功能减退,久而久之各脏器功能也逐渐减退,人体衰老过程便开始了。

良好的生活方式能有效地减缓血管老化和延缓衰老。

良好的生活方式包括以下4点。

- 1.合理饮食:膳食需均衡营养,使人体需要与供给之间保持相对平衡,如果长期的高糖、高脂肪饮食,可加速血管老化、硬化及衰老的提前到来。
- 2.规律起居:主要是劳逸结合,尽可能使生活节奏化、规律化,如果长期缺乏规律的生活,会影响人体的内分泌及代谢,过早发生血管老化和硬化。
- 3.运动锻炼:可有效地减缓血管老化,运动锻炼是指长期坚持有规律的运动锻炼。
- 4.良好的生活方式:包括戒烟、少酒和保持精神愉快等。

<<寿星养生经>>

后记

可以说，想做这本书的动力是被这位90岁老人的精神“激发”的！
十几年前和六七年前他在我们出版社分别出版过三本书：前两本是《实用长寿知识》、《糖尿病病人的自我保健与长寿之道》，后一本是《现代养生益寿要诀》。
还记得当时交来的稿子，那破破的再生纸，那扭扭歪歪的字，真让人不敢恭维。
然而，当那第三本书终于“啃”出来的时候，竟然发行量很大，并被评为第五届上海市优秀科普作品奖，2002年全国优秀畅销书奖（科技类）。
那时老人高兴，大家也都高兴。
但当听到他想要在90岁时还要再出一本书的时候，我发愣了，心里直犯嘀咕，能行吗？
90岁！那时的精神和思维，能允许他写书吗？
令人始料未及的是，若干年后的今天，已近90岁高龄的他又与我联系上了，他在电话中的谈吐还是那么清晰，思维还是那么敏捷，让人想象不出他已近90岁高龄的人了；更让人惊讶的是，他竟自己一个人走到4楼的办公室找我，望着他稳健的步伐、昂扬的举止，我呆了，我无言以对，我甚至惭愧至极！
为什么会怀疑这样的老人，他就是见证啊！
有着精到的健康理论，并身体力行的见证啊！
在出版社领导的支持下，我猛然感悟到，这次他就是给再乱的稿子也要把它“啃”好！
改好！
因为他是健康经验的积累者！
养生保健的力行者！长寿生活的亲历者！
而不是一个从未亲历长寿之道的写手能擅自编造出来的！
我激动地把这本沉甸甸的稿子捧在手里，又觉得几乎是刻在了心上，雕在了脑中。
无论怎样，也要编辑好这本书！
又出乎我的意料之外，这次的稿件与先前的完全不能相比！
不仅条理清晰，字迹也相当清楚。
看着这厚厚的书稿，觉得那鲜活的生命就写在了纸上，而他就跃然出现在那上面，真的是越活越年轻了，不仅仅是身体，还有头脑，那更加活跃的思维！
他不是纸上谈兵者，而是真正的身体力行者！
他是一位智者！
一个强者！
我们佩服他，要把他博采众长而亲身总结的经验在社会群体中传扬！
让更多的人长寿，更多的人有高质量的幸福生活，能为我们的国家做出有益的贡献，这也是我们出版社出书的宗旨啊！
在这位90岁老作者的盛邀下，写下了这些只言片语，似有无数言语欲表达，但却一言难尽。
只希望读者们能从中学到健康长寿的真谛，并能从书中随时查询到相关的防病治病知识。
相信，它会帮助人们，特别是中老年朋友们更有信心缔造幸福、健康、长寿的生活！

<<寿星养生经>>

编辑推荐

《寿星养生经》由复旦大学出版社出版。

<<寿星养生经>>

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>