

<<健康长寿手册>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿手册>>

13位ISBN编号：9787508248240

10位ISBN编号：7508248244

出版时间：2008-1

出版时间：金盾

作者：戴建评

页数：314

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>

## <<健康长寿手册>>

### 内容概要

本书系统介绍了古今中外科学养生保健之精华，总结了我国传统的养生保健经验，同时注入了当代预防医学养生防病抗衰老的新知识、新观念、新方法，并以大量的科研试验及临床实践数据，总结了名人养生的最佳保健常识，叙述了有关健康长寿的传说、典故、诗词、趣闻、轶事等。内容丰富，文字简练，科学实用，是广大中老年人，尤其是离退休老年朋友的必备读物，也可供基层医疗保健工作者参考。

#### 作者简介

戴建评，福建省南安市人。  
1938年2月出生于菲律宾纳卯市，青少年时期在祖国大陆受教育，1963年毕业于福建医学院，1975年移居香港，从事医务工作40多年。  
曾编著《高血压与低血压》、《性病治疗法》、《相貌与疾病》、《创意诗情折纸》六系列、《抗衰老益寿法》、《养生保健》等多部著作，深受广大读者欢迎。

<<健康长寿手册>>

书籍目录

一、健康长寿知识篇1.生命历程古今说2.探索衰老延寿年3.自然环境与寿命4.“黑子”活动与健康5.健康标志与警号6.国外长寿保健法7.哈佛研计寿命法8.身材矮小寿命长9.脾肾功能与长寿10.人体衰老的特征11.少发秃顶多长寿12.肥胖消瘦与寿命13.科学合理地用脑14.脑大命长智商高15.左右大脑应平衡16.重视中风的预防17.隐性中风会痴呆18.老年痴呆的症状19.慢性疲劳综合征20.过劳因素与症状21.生物振荡三节律22.人体种种“黄金律”23.食品冷冻与解冻24.冰箱温度与食物25.微量元素与健康26.微量元素逐个评27.生命要素维生素28.维生素功效增减29.人体昼夜生物钟30.月振荡影响人体31.四季振荡与人生二、精神调摄养生篇32.情绪状态与健康33.情绪问题话食疗34.抑郁症高危因素35.抑郁症高危因素36.怒生百病宜抑制37.修身养性避发怒38.处事中庸人开朗39.笑与健康和性格40.幽默令人多情趣41.开心快乐是良药42.音乐节律正负面43.书法名家多长寿三、人体脏腑保健篇44.生命之泵红河流45.人体气体交换场.....四、运动强体健身篇五、饮食调理养生篇六、蔬菜水果宜忌篇七、烟酒茶叶利弊篇八、日常生活保健篇九、防癌抗癌保健篇十、历代名人养生篇

## 章节摘录

一、健康长寿知识篇 1. 生命历程古今说 生长、衰老、死亡是每一生物生命历程的必然过程。

医书《内经》提到“生长壮老已”与“生长化收藏”。

“生长壮老已”是说人生的普遍历程。

“生”即人之初生，也就是呱呱坠地之时；“长”即指出生以后直至发育成年阶段，女子“二七”，男子“二八”，其特征是“天癸”（男精女经血）至；“壮”即指人的发育成熟，“血气方刚”，生儿育女的阶段；“老”是指“血气即衰”，身体功能走下坡路，用中医的道统概念学说，乃“男子八八”（64岁）和“女子七七”（49岁），就是进入老年期了；“已”即指自然死亡。

一生经历了这些阶段者，称之尽享天年了。

“生长化收藏”是归纳自然界万物的统一现象。

以植物为例，生根长叶，开花（化）结果（收），果熟收集（藏）。

总之，这两句话说明人和物的发展变化，都有个自然规律。

关于生命的概念，在历史上经历过一个相当长期而复杂的演变过程。

古代的亚里士多德曾经提出用“生机”来解释生命。

后来的比沙（Bichat）曾说过：“生命是抵抗死亡功能的大合唱。”

在生命科学尚未发展的古代，当然只能有这样模糊的看法。

一直到19世纪，由于生物化学的建立和发展，人们对于生物大分子有了一定的科学知识，其中特别是认识到蛋白质在生命中起着极为重要的作用。

恩格斯当时给生命下了一个精辟的定义：“生命是蛋白质的存在模式。”

这是历史上第一次对生命给予的科学定义。

<<健康长寿手册>>

编辑推荐

本书是根据作者多年的经验所编写的，它以科学发展观主轴全书，大至古今养生高论，生命历程，小之烹饪方法，瓜果妙用，烟酒危害，详加论证，细述、剖析，让妇孺老幼，都可以从每一项题目中得到答案，让人们获得养生与保健的关系，让人们对号入座，寻找最佳的养生保健方法。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

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>