第一图书网, tushu007.com

<<集成养生法>>

图书基本信息

书名：<<集成养生法>>

13位ISBN编号：9787515202068

10位ISBN编号：7515202068

出版时间：2012-6

出版时间：中医古籍出版社

作者：迟广训　主编

页数：436

字数：430000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

养生是人类促成健康的一种基础性理论与方法，它不是告诉人们怎样治病，而是告诉人们怎样不得病。
养生就是运用养生理论与方法，研究人与生存环境、生活方式、行为方式、饮食、睡眠、锻炼、心理等因素的关系，因入辩证施治，克服不利于健康的因素，养护生命，减少疾病的发生，使身体生理、心理等各个方面和谐健康，提高生命质量。

集成养生法即从关注健康、科学饮食、按摩保健、锻炼身体、规律生活、重视睡眠、心理平衡、情绪乐观、预防疾病等九个方面，提出的养生保健理论和方法，突出了综合性、针对性、系统性、实践性。
适应了我国长期提出的“预防为主”的需要，将为指导人们促进健康，预防疾病，健康长寿，实施“健康国家，强壮民族”战略发挥积极作用。

第一图书网, tushu007.com

<<集成养生法>>

书籍目录

第一篇关注健康
一、养生的内涵、产生及作用
二、养生的原则
三、养生的方式
四、养生之道与养生之术的区别
五、我国与西方国家养生的差异
六、健康的内容
七、寿命的种类
八、把握生命周期，确保身体健康
九、体质与健康的关系
十、生理体征与健康的关系
十一、影响健康的因素
十二、影响未来人类寿命的重要因素
十三、人体十大系统失衡损害健康
十四、三道防线抵抗人体疾病
十五、损害人体免疫系统的因素
十六、健康隐患的表现形式
十七、医学的类型及作用
十八、身体健康的重要性
十九、养生重在平衡免疫系统
二十、养生注重抗非程序性衰老
二十一、养生要先养神
二十二、养生务要排毒
二十三、低温养生
二十四、抗衰老重在保酶
二十五、养生要坚持七平衡
……
第二篇　科学饮食
第三篇　按摩保健
第四篇　锻炼身体
第五篇　规律生活
第六篇　重视睡眠
第七篇　心理平衡
第八篇　情绪乐观
第九篇　防治疾病

章节摘录

版权页： 2.“ 三高 ”致病关 人在饮食中因多食高脂肪、高热量、高糖食物，导致高血糖、高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症，加快体内衰老的速度，扰乱新陈代谢规律，降低免疫功能，诱发各类疾病。
因此，要合理饮食，荤素搭配，均衡营养，限食高糖、高热量、高盐、高脂肪食物，多食五谷杂粮、粗茶淡饭、蔬菜、水果以预防“ 三高 ”，增加有益健康因素。
3.免疫系统功能衰退关 免疫系统功能在人体内起着重要的作用，抵御病毒、病菌入侵，防止机体感染，维护体内稳定，是人体的护卫军。
但随着年龄的增长，以胸腺为主的免疫系统所分泌出的激素越来越少，致使免疫系统功能衰退，抵抗力下降，会感染一些因病毒引发的疾病，诱发各类疾病，甚至癌症。
因此，要采取有效措施，增强免疫系统功能，增强抵抗力，维护体内稳定，为健康奠定扎实的基础。
4.内分泌紊乱关 内分泌是通过体内分泌激素，调控机体生理功能，对维护人体健康发挥重要作用。
人到中年后，由于不良生活、工作方式，无规律生活，饮食无节，过度劳累，心态失衡、精神抑郁等因素的影响，导致和加快人体和认知功能下降，内分泌系统如胸腺、甲状腺、肾上腺、性激素功能紊乱和失调，使体内发生对应性疾病，降低身体素质，损害健康。
因此，要建立一个符合生理、自然规律的生活节奏，使睡眠、工作、饮食、锻炼在24小时内有正常的循环规律，坚持良好的生活和工作方式，增强内分泌功能，维持新陈代谢正常运转，预防疾病。
5.心脑血管硬化关 心脑血管在人体循环系统中起着十分重要的作用。
氧气和营养的输送都依赖于心脑血管，但心脑血管硬化是许多疾病，特别是老年性疾病的致病原因。
如冠心病、高血压、心肌梗塞、脑出血、脑梗死等高危和突发性心脑血管病，都是致命性疾病。
为防止心脑血管硬化，要限食含脂肪高的食物，多食新鲜蔬菜、水果，多饮水，多锻炼，增加运动量，软化血管，为心脑血管创造良好的运转环境。
6.心理失衡关 现在人们需要重视“ 病由心生 ”的问题。
人的心理、情绪、感情受心理因素、社会环境、生存环境、工作环境、人际关系、社会关系、生活条件等多方面因素的影响，心理因素是通过情绪活动而起作用的。

编辑推荐

《集成养生法》由中医古籍出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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