

<<百岁工程>>

图书基本信息

书名：<<百岁工程>>

13位ISBN编号：9787535952066

10位ISBN编号：7535952062

出版时间：2010-6

出版时间：广东科技出版社

作者：肖鑫和，黄河 编著

页数：303

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>

## &lt;&lt;百岁工程&gt;&gt;

## 内容概要

肖鑫和教授是我的学生。

1965年广州中医学院毕业后，一直从事医疗临床、教学、科研工作。

近30年来潜心研究生命科学，研究人的健康长寿之道。

养生学是中华文明的一枝芬芳独特的奇葩。

几千年来，不断吸纳、融合儒、道、释、医、武(术)、食、养等中华文化之大成；汇集成一个博大精深，风格独特的知识体系，对中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。

肖鑫和教授在这片沃土上，脚踏实地从事中老年保健的实践研究，积累了丰富的养生保健经验，并以大胆的创新思维，编写了独树一帜的《百岁工程》这本书。

把人生百岁作为一个目标工程，这是一个自主创新的研究领域。

1988年1月，诺贝尔获奖人在巴黎发表了一项著名宣言：“如果人类要在21世纪继续生存，必须回望2500年前吸取中国的智慧。

”当时的《黄帝内经》(简称《内经》)讲到：“上古之人，共知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”这是最早的养生经典。

2004年，我在《中医与未来医学》一文中提出的：医之灵魂乃仁心仁术，医学要讲人道主义；医之战略为“上工治未病”，以养生保健为中心，使人过得愉快、舒适和潇洒；医药将融入文化、美学和艺术，从人体的健康要求，上升到美好的精神境界；医药必须简、验、便、廉。

《百岁工程》就是基于这种思路铺开层面分述的，以“最好的医生是自己”的全新观念，动员千百万群众主动进行养身保健。

同世界卫生组织提出的健康四大基石的内涵不谋而合，符合古今中外的正确的健康养生理念，应予肯定。

该书篇幅较多，但内容实实在在。

读者可对自己这一活生生的个体进行全面的、整体的修理，认真保养，学会对慢性病症的避、防、调、养、治的方法，以便人人可以做到健康、长寿，安度百岁。

《百岁工程》强调终生学习、终生奋斗、终生健康、终生奉献、终生快乐。

人人健康百岁，这是千秋宏愿，令炎黄子孙成为世界上最健康、最长寿的民族，为世界作出榜样。

《百岁工程》这个命题定得好，希望人人都能健康，活过百岁，为中医事业的发展作贡献。

<<百岁工程>>

作者简介

肖鑫和教授，男，1937年2生于广东省汕头市。

1965年7月毕业于广州中医学院本科医疗系(六年制)，从事医疗、教学、科研、养生40余年，具三师(高校教师、中医师、中药师)资格。

发表论文30多篇，编著《中药的炮制》、《脉学入门速学法》、《中医气功学》、《气功争鸣》、《先天一

## &lt;&lt;百岁工程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 百岁可期 第一节 预测人的寿命的方法 一、按性成熟期计算 二、按生长期计算  
 三、按大脑成长发育期计算 四、按心跳极限计算 五、按细胞分裂代数计算 六、按端粒  
 体学说计算 第二节 人的8种年龄 一、生命年龄 二、面世年龄 三、生理年龄 四、  
 心理年龄 五、体力年龄 六、外貌年龄 七、社会年龄 八、健康年龄 第三节 人的实  
 际年龄 一、人的寿命愈来愈长 二、长寿地区志 三、百岁寿星考 (一)上古人瑞  
 (二)现代人瑞 (三)全国人瑞 (四)国外人瑞 第四节 影响人类寿命的因素 一、生活  
 方式 (一)饮食习惯 (二)如何运动 (三)怎样用脑 二、遗传因素 三、社会因素  
 四、医疗条件 五、环境气候 第五节 科学测命法 一、按生活方式等自测寿命 二、  
 按影响寿命因素预期再活年岁数 三、其他第二章 添寿八法 第一节 放松养脑 一、养生关  
 键在大脑 (一)人体的生理功能和心理功能,决定了大脑的重要性 (二)人体如何适应大自  
 然的变化,大脑是关键 (三)现代医学治疗、保健大脑的困惑 二、脑的生理机制 (一)  
 脑的结构及其功能 (二)神经介质、神经元 (三)脑内啡啡 三、放松养脑法程序 (一)  
 (一)预备式 (二)第一步放松身体,疏通经络 (三)第二步排除浊气,净化心灵 (四)第  
 三步肚脐调息,激发潜能 (五)第四步混沌静养,健脑抗衰 (六)收功 四、其他养脑法  
 (一)按摩养脑 (二)食物养脑 (三)药物养脑 (四)睡眠养脑 (五)音乐养脑  
 五、自测大脑年龄 第二节 滚脊健髓 一、脊柱的生理功能 (一)脊柱的结构 (一)  
 (二)脊柱是脊髓和脊神经的重要护体 (三)脊柱是内脏器官的后部屏障 (四)脊柱是人体的重  
 要运动器官 (五)脊柱是人体内部脏器的依附支架 (六)脊柱是转换人体形态的重要结构  
 二、脊柱短矮对人体的危害 (一)脊柱失稳 (二)胸腔、腹腔的容积减少 (三)脏器移  
 位 (四)血管变窄、血流变慢、血量减少 (五)椎骨管径狭窄 三、椎间盘缩减的原因  
 (一)椎间盘失水 (二)椎间盘血管闭塞 (三)椎间盘劳损 (四)卧床过软 (五)  
 其他原因 四、延缓脊柱下降的措施 (一)保持脊柱正确姿势 (二)减缓伏案工作或固定  
 姿势工作的压力 (三)适当运动,适当睡卧 (四)防止外伤 (五)加强脊柱周围肌肉的锻  
 炼 五、滚脊健髓法操作程序 .....第三章 脏腑保养附录一:健康资讯附录二:真人实事后  
 语

## &lt;&lt;百岁工程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.谭天度106岁，是19世纪末广东省健在的年事最高的离休老干部、党龄最长的老党员，曾任中共广东省委统战部副部长。

新中国成立前，在国民党统治区长期坚持革命斗争，经历5次被捕，历尽残酷迫害，新中国成立后，又受到诸多不公正待遇。

但他始终保持乐观豁达的心态，以积极的态度对待人生的风风雨雨，无论在顺境还是逆境，遇大事或是小事，常处于一种平静平和的心境，保持精神愉快，心情舒畅。

八九十岁高龄，依然身体硬朗，长期坚持体力锻炼和良好生活习惯，如冷水浴、跑步、太极拳、工间操、种花、养鱼、练书法等。

饮食方面，做到科学合理，注意食物的搭配，保持营养的相对均衡，不饮酒、不抽烟、饮食定时定量，细嚼慢咽。

2.马寅初101岁，国内著名学者，经济学家，人口学家，曾任北京大学校长。

他长寿的秘诀就是生活规律化。

他养成良好的生活习惯，食谱简单，做到粗茶淡饭，很少荤腥，每天除3顿饭外，不吃零食，也从不吃得过饱。

早餐必食燕麦粥，并佐以熟鸡蛋1个，长年坚持，始终不变。

他心胸豁达，为人正直，心里想的只是以自己的知识报效祖国。

对待逆境险阻，能坦然置之，在极为困难的条件下，照样坚持著书立说。

他也爱好体育运动，尤其爬山。

另有一个独特的生活习惯，就是使用“冷热水浴法”，他把“先热后冷”的洗澡法，归纳为三大好处：第一，先热时，血管膨胀，毛管孔放大，出大汗，易排出体内脏物。

第二，血液流通，促进新陈代谢，使人精神愉快。

第三，后冷时，血管收缩，一胀一缩，催生所有血管弹性，不易得血管硬化、血压高，避免了老年中风等症的发生。

3.苏局仙109岁，上海南汇中侨人，居家周围有密林修竹，清澈流水，一生就在这宁静幽雅、富有江南情趣的小村庄度过。

他长寿的因素有三：一是思想开明，能跟时代步伐不断前进，他大半生生活在旧社会，却从不抱残守缺，始终跟上时代脉搏，愿意不断忘我，愿意多做有益之事，愿意积极向上。

二是讲求内在修养，他认为真正长寿之道，还是依照自身的环境，选择适合自己的方式去生活，方为恰当。

所谓“遵循自然，持以乐观，置生死于度外……寿命不期长而自长”。

三是重视饮食起居，每日限用3餐，食不多，不偏嗜，素多荤少，不偏味，亦饮一些酒，稍尝即止。

穿衣以冷暖适体为准，不贪求华而不实的物品。

## <<百岁工程>>

### 编辑推荐

《百岁工程:整体养生保健教程》：十叟长寿歌昔有行路人，海滨逢十叟；年皆百余岁，精神加倍有：诚心前拜求，何以得高寿；一叟拈须日，我勿嗜烟灌；二叟笑莞尔，饭后百步走；三叟颌首频，淡泊甘蔬糗；四叟拄术杖，安步当车久；五叟整农袖，服劳自动手；六叟运阴阳，太极日日走；七叟摩巨鼻，空气通窗牖；八叟托赤颊，沐日令颜黝；九叟抚短鬢，早起亦罕休；十叟轩双眉，坦坦无忧愁；善哉十叟词，妙诀——剖。

<<百岁工程>>

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>