

<<养生金典>>

图书基本信息

书名：<<养生金典>>

13位ISBN编号：9787540314828

10位ISBN编号：7540314826

出版时间：1970-1

出版时间：林回 湖北长江出版集团，崇文书局 (2009-05出版)

作者：林回 编

页数：290

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>

<<养生金典>>

内容概要

《养生金典决定长寿的N个温馨细节》融合古今中外的养生精华于一体。
介绍日常生活中简便易行而又十分有效的保健养生方法，让我们时时养生，天天健康。
养生有道。
百岁可期。
正确的养生观念远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助您消除疾病。
有了正确的观念。
就有了正确的决定。
就会有正确的行为。

<<养生金典>>

书籍目录

1 日常养生中老年人生活起居要规律 / 2 巧择睡姿防病治病 / 3 中老年人安睡有良方 / 4 午睡，生命能量的加油站 / 5 生命中的四个危险期 / 7 一天中最佳保健时间 / 9 日常姿势与健康养生 / 10 深呼吸会诱发心脑血管意外 / 12 生活中保护膝关节六法 / 13 饭后散步并不适合所有人 / 15 六种错误的生活习惯 / 16 不宜桑拿浴的人 / 17 过敏体质不宜穿羽绒服 / 19 上厕所看书危害多 / 20 人老嘴勤益身心 / 21 “脑危时刻”请警惕 / 22 茶水漱口健康牙齿 / 22 便后不能一擦了之 / 23 中老年人穿什么鞋好 / 24 如何选用老花镜 / 25 如何使用和保护假牙 / 27 2 饮食养生中老年人膳食最佳方案 / 30 专家推荐的营养食物 / 33 老人饮食“十不贪” / 36 偏食植物油有损健康 / 37 健康食谱10个字 / 38 健康营养十五“食” / 39 餐数也可养生 / 41 要长寿，请吃早餐 / 43 人吃八分饱，能成寿星老 / 44 膳食选择，男女有别 / 46 吃健康晚餐让身体舒适 / 47 酸性食物过量是百病之源 / 48 餐后吃水果，也要讲科学 / 50 健康水果排行榜 / 51 忌连续炒菜不刷锅 / 52 体质有不同，选茶有讲究 / 52 8 种人不宜饮茶 / 54 解暑喝碗大麦茶 / 55 饮酒误区知多少 / 56 饮牛奶的科学 / 58 不宜同时进食的食物 / 60 冬虫夏草的保健价值和食用宜忌 / 61 3 养生食物多吃干果防病健身 / 64 秋季润燥吃“五仁” / 65 冬季多吃“养生三宝” / 66 适宜胖人吃的肉类 / 67 禁食的动物器官 / 69 如何留住蔬菜中营养素 / 69 常食蔬菜的养生价值 / 71 中老年人宜常吃菠菜 / 72 开胃健脾吃莲藕 / 73 冬季吃藕可补血 / 74 适量吃辣人添寿 / 75 多吃茄子能去老年斑 / 76 四种暖胃的蔬菜 / 76 常吃生姜，心绪开朗 / 77 大脑保健食疗方 / 78 春天吃荠菜，血压不反弹 / 80 吃芦荟妙用多 / 80 吃完麻辣火锅，吃点枇杷膏 / 82 喝“三汤”治冬季感冒 / 82 世界流行的八大食疗法 / 83 强身健体的“黑”食品 / 84 鹿茸——女性进补佳品 / 87 中老年人吃白木耳有讲究 / 88 燕窝养生全揭秘 / 88 枸杞益寿 / 89 巧吃鱼鳞养生 / 91 蛋黄茶防治老年病 / 92 海藻类食品有助于老年人保健 / 92 中老年人补锌可提高生存率 / 93 常吃玉米，益寿延年 / 94 常喝大米粥有益于防感冒 / 95 高压锅熬腊八粥营养最多 / 95 常吃全麦食品对健康有益 / 96 多吃主食保护大肠 / 97 茶叶蛋虽好吃，但有悖健康 / 98 4 运动养生最宜于运动的环境 / 100 清晨养生操 / 101 健身益寿床上操 / 103 运动舌头也养生 / 104 叩齿促长寿 / 105 以“静”养生 / 105 “三浴”健身法 / 107 3 分钟快捷健身法 / 109 步行健身法 / 110 反常态运动养生法 / 111 运动促进心理健康 / 113 腰背部保健方案 / 114 慢跑健身效果好 / 116 如何处理游泳时的抽筋现象 / 118 面部皮肤按摩养生法 / 119 减肥消脂按摩法 / 120 春季爬山掌握呼吸频率 / 121 夏季健身别钻空调房 / 122 秋令要做健鼻功 / 122 冬季室内瑜伽可抗寒 / 123 哪些人不宜走鹅卵石 / 124 仿生运动健身心 / 125 “手浴”巧解疲劳 / 126 十指健身操 / 127 “小小动作”助健康 / 128 体胖老人健身方 / 129 老而不聋有七招 / 130 骑自行车健身法 / 131 中老年人吹口琴可以健身强体 / 132 唱歌养生法 / 133 5 房事养生性与健康相得益彰 / 140 男欢女爱话“性疗” / 141 老年性生活应顺其自然 / 157 益肾固精按摩法 / 158 踮起脚尖排尿可以强精 / 159 游泳提升女性性能力 / 160 走猫步增强性功能 / 161 中老年人喝水可以提高性能力 / 161 中老年人达到性高潮的方法 / 162 中老年人性交体位 / 163 性爱时开空调易感冒 / 164 房事前后不宜洗热水澡 / 165 过完性生活不宜立即入睡 / 166 忍精不射并非健康之举 / 167 做爱时不要用力搂抱 / 168 重视性生活之后的健康监护 / 168 中老年高血压患者性生活须知 / 169 中老年心脏病患者性生活须知 / 170 外用性药注意安全 / 171 冬季适度性生活可减肥 / 172 女子性冷淡的自我治疗 / 172 6 精神养生 7 祛病养生 8 长寿养生

<<养生金典>>

章节摘录

插图：2．坐如钟坐着看书写字，都要挺直腰杆，前胸距离桌边一拳，两肩平展，两肘对称，头微前倾，两眼距离书本一尺，两腿伸展，稍微弯曲，使大腿与躯干、小腿之间保持近似直角，使身体的重心落在骨盆上，虽久坐而不疲劳。

3．动如风走路时身体略向前倾，起步时肌肉轻松收缩，换步时肌肉微微放松，给人以矫健如飞的感觉。

4．立姿适当变换各种站立姿势，使各骨骼关节受力适宜，有利于人体各骨骼关节的生长发育，并形成健美的体态姿势。

至于“久立伤骨”，是指长时间单调的站立姿势，可以影响人体某些骨骼关节的生长发育，或导致某些骨骼关节发育畸形或活动障碍而言。

5．坐姿适当地静坐休息，有利于肢体皮肉丰满健美。

因为静坐休息时，由于机体各功能活动减慢减弱，机体对于气血津液等营养物质的消耗量和需要量均减少，多余的营养物质得以滋养肢体皮肤肌肉等组织。

如从事强体力劳动的农民，秋收秋种后农活相对减少，有条件有时间静坐休息，体重就会增加起来。这就是“适坐养肉”的结果。

但是，久坐又可以伤肉。

因为久坐可使肢体皮肉萎缩消瘦，甚至可使肢体皮肉肿胀浮肿。

主要因为脾不健运水谷食物，胃纳欠佳，饮食减少，从而气血生化不足，致人体皮肉失于滋养之故。

<<养生金典>>

编辑推荐

《养生金典决定长寿的N个温馨细节》讲述了：最好的医生是自己。
最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。
粗食为好，鲜食为妙；暴食为忌，淡茶为友；慢食为佳，温茶为适。
治病靠西医，养生靠中医，要想康而寿，九成靠自己。
中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。
能静则仁，有仁则寿，有寿是真幸福。

<<养生金典>>

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>