

<<中外养生长寿要诀>>

图书基本信息

书名：<<中外养生长寿要诀>>

13位ISBN编号：9787542853110

10位ISBN编号：7542853112

出版时间：2011-12

出版时间：上海科技教育出版社

作者：蔡振扬

页数：187

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>

<<中外养生长寿要诀>>

内容概要

《中外养生长寿要诀》内容主要包括：健康标准、中外保健体操、中外保健按摩、中外保健饮食等。作者从这几个方面进行编写，阐述了国内外的健身理论及养生方法，通俗易懂，实用性较强，适合广大读者阅读。

本书作者蔡振扬先生，从1954年起从师学练杨式、孙式太极拳，太极剑，太极刀，形意拳，八卦掌等。最近10年，已积累丰富的养生经验。

<<中外养生长寿要诀>>

作者简介

蔡振扬：男，1917年生于泰国，1929年回国，1933年在汕头《侨声报》任副刊编辑，1942年起任福建南平与上海《东南日报》国际版编辑。

建国初，在上海市教育局研究室任科员，1961年调任闸北区和田中学英语、俄语教师，1978年被借调至上海宝山钢铁厂技术培训班任日语教师，次年被评为“先进工作者”。

1980年调至上海社会科学院信息所，1987年被评为“副译审”后退休。

蔡老从少年时代起就喜欢读书、写作，抗战期间曾在《救亡日报》《东方杂志》《世界知识》《人民世纪》等报刊发表论文。

解放后参与翻译英、日、俄著作30多种。

本小传列入《中国翻译家辞典》。

<<中外养生长寿要诀>>

书籍目录

一卷 健康标准

人体健康10条标准
人体心理健康7条标准
老人机体和心理健康标准
健康老人十大标准

二卷 传统的保健体操

匠禽戏
八段锦
易筋经
六字诀
简化太极拳
简化太极剑
杨式太极刀
太极推手
形意拳
八卦掌

三卷 国外的保健体操

健身体操
按摩体操
减肥健美操
简易瑜伽操

四卷 保健按摩基础

经络
常用穴位
耳部全息穴
手掌反射区
足部反射区

五卷 传统的保健按摩

按摩手法
按摩穴位保健法
拍打全身保健法
呼吸保健法

六卷 饮食保健知识

饮食结构
饮食平衡
老年人的饮食原则
老年人的饮食注意事项
营养素的保健作用
饮食防癌建议

七卷 传统的保健饮食

药茶
药酒
药粥
药饭
药膳

<<中外养生长寿要诀>>

八卷 国外的保健饮食

科学饮食原则

14种长寿食品

日本的防癌、防痴食物

日本的保健食谱

附录

防老健身操

益智健脑操

传播健身的使者——本书作者蔡振扬老人的故事

<<中外养生长寿要诀>>

章节摘录

首乌酒——何首乌、首乌藤各100克，切成小块，与白酒1000毫升放入酒坛中，密封浸泡半月。每天2次，每次饮用5-10毫升。

适用于冠心病、心悸、高脂血症、眩晕、腰膝酸软、头发早白等。

枸杞龙眼酒——枸杞子、龙眼肉各60克，捣碎，放入酒坛中，加入白酒500毫升，密封浸泡1月，滤渣留汁。

每天2次，每次饮用10-20毫升。

适用于眩晕、失眠、健忘、食欲不振、腰痛等。

菊花酒——甘菊花、干地黄、当归、枸杞子各等份，煎汁，加入糯米酿酒，密封浸泡1周。

每天2次，每次饮用1小盅。

适用于眩晕、失眠、嗜睡、腰膝酸软等。

红花酒——红花100克，倒入酒坛中，加入白酒1000毫升，密封浸泡1周。

饮用时兑入凉开水10毫升及红糖适量。

每天1次，每次饮用10毫升。

适用于冠心病、高血压、咽炎、怕冷及痛经等。

天麻地龙酒——干地龙400克，切成小段，天麻100克，切成小片，与白酒1000毫升放入酒坛中，密封浸泡半月。

每天2次，每次饮用10毫升。

适用于卒中后遗症、眩晕、四肢麻木等。

石斛酒——生石斛、生地黄各100克，牛膝30克，丹参、杜仲各15克，切碎，装入纱布袋中，与白酒1000毫升放入酒坛中，密封浸泡半月。

每天2次，每次饮用10毫升。

适用于老年肾阴亏损、腰膝酸软、行走不便等。

<<中外养生长寿要决>>

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>