第一图书网, tushu007.com

<<一日养生24法>>

图书基本信息

书名：<<一日养生24法>>

13位ISBN编号：9787543657410

10位ISBN编号：7543657414

出版时间：2010-1

出版时间：青岛出版社

作者：宋爱莉 编

页数：261

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

前言

人，是地球万物中最有创造力的生物。
中国人的勤劳与智慧举世闻名。
从建国到现在，中国的经济迅猛发展，处处都充满了盎然的生机。
所有这一切都是因为有了国人才得以成就，“以人为本”的思想不是今天的口号，早在中国古代就已经诞生出这一思想了。
人们要建设，要创造更美好的生活，凭的是什么？
单是凭勤劳与智慧吗？
我们在这里要说，不。
人们要创造美好的家园，更重要的是凭借过硬的身体素质，没有一个良好的体质作为后盾，那就什么都谈不上。
在注重经济建设的今天，许多人把关注的重心放在了事业上，而对自己的身体却越来越漠不关心，当发现问题的时候才来亡羊补牢，有时候甚至到了悔之晚矣的地步。
如果人们在平时就注意保养身体，学习一些养生方法，在关注事业的同时不忽视对身体的保养，那么就会得到事业与人生的双丰收。
中国五千年灿烂的文明历史积累了丰富而宝贵的养生理论与经验。
从最早的“天人合一”的思想起，中国医家和养生家们就致力于从培养日常生活中的良好习惯起保养身心。
尤其是在饮食、精神摄养以及运动锻炼方面，古人们提出了许多值得今人借鉴和学习的好方法，而现代人更是凭借着高度发达的现代科技在古方养生的基础上提炼出适合现代节奏的养生方法，其对身体的认识与医学成就已经超越了古人。
然而，抗生素的滥用导致人们免疫力的下降却又对高科技提出了新的课题。
人们回过头来看看古人的养生方法却发现似乎古人的方法更绿色更安全一些。
其实，古方或今法各有优缺点，人们应当充分利用今天的科技与古代的宝贵经验，从中选出适合自己体质与生活节奏的养生方法，才能最大限度地发挥养生的效果。

第一图书网, tushu007.com

<<一日养生24法>>

内容概要

《一日养生24法》在搜罗了古代与现代养身法的经验基础上，进一步探讨了因人而异的养生方法，是帮助广大读者了解身体，学习养生的入门法典之一。

在书中，作者把广为流传的歌诀养生、易懂好学的饮食养生以及睡眠、心理、道德、情趣等方面的养生理论，结合实际地进行了阐述，方便大家避开深奥的医学知识，以一种快捷的形式学习到培养起日常生活中良好习惯的养生方法。

其次，书中还介绍了一系列从古至今的运动养生法，如拍打养生、吐纳养生、太极拳养生法等等，使读者学习到一些锻炼养生的运动方法，最后，书中还探讨了因时养生，如季节、时辰养生，和因人养生，如不同年龄、不同性别的人的养生以及不同工作群体的养生等具体而实在的养生经验。

在这些众多的养生方法中，相信读者一定会选出一些适宜自身的养生方法来达到保健的目的。

在文章的最后，作者介绍了古代最经典的锻炼方法以及现代最流行的娱乐沐浴方法，供大家参考并借鉴。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学附属医院（山东省中医院）教授，主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任，乳腺、甲状腺病科主任。
兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。
主持承担国家及省部等级课题10余项。
在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。
并出版大众健康类图书10余部，担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过60万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识工程——中华全民读书推介书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

第一图书网, tushu007.com

<<一日养生24法>>

书籍目录

第一章 歌诀养生法第一节 增寿延命诀《养生三字经》乾隆42字长寿诀《铭座》《十寿歌》《养生大要》《养生》《自戒》《孙真人卫生歌》《孙真人枕上诀》《三叟长寿歌》《十叟长寿歌》第二节 祛病健身诀《服气饮食杂忌歌诀》《四勿》《养生六真经》《养生铭》《病家十要》《养生避伤要诀》《摄生诀》《慎防八损诀》《康节先生防病诀》《却病歌》《五行养生格言》《闭气歌诀》第三节 益智开慧诀《长生秘诀》《四休安乐法诀》《言行吟》《养心歌》《除烦恼歌》《百忍歌》《忍字箴》《坐忘铭》《修身歌》《石天基快乐铭》《安乐吟》第二章 饮食养生法第一节 神奇的瑜珈饮食养生一、认识瑜珈食物二、瑜珈饮食养生法第二节 传统的中国饮食养生一、认识食物二、古人饮食养生禁忌三、古人饮食养生法第三节 人生各阶段的饮食养生一、老年人的饮食养生二、中青年人的饮食养生三、妇女儿童的饮食养生第三章 睡眠养生法第一节 睡眠与人体的关系第二节 几种睡眠养生法一、传统睡眠养生二、古方睡眠养生三、科学睡眠养生法第三节 如何治疗失眠一、　心理疗法二、针对病根疗法三、药膳疗法四、锻炼疗法五、按摩疗法六、催眠疗法第四章 心理养生法第一节 心理活动及其影响第二节 神奇的心理治疗法——催眠术一、催眠术的过程二、自我催眠术第三节 祖国传统心理养生法一、道家心理养生法二、儒家心理养生法三、佛家心理养生法四、中医心理养生法第四节 不同年龄人的心理养生法一、青少年的心理养生二、中年人的心理养生三、老年人的心理养生第五章 道德养生法第一节 道德与养生的密切联系一、儒家的道德养生观二、道家的道德养生观三、佛家的道德养生观四、历代养生家的道德养生观第二节 以德养身的意义与修行办法一、道德对养生的意义二、如何以德养身第六章 书画养生法第一节 书法养生一、书法养生的健身机理二、书法养生有益心理健康三、不同书体对养生的影响第二节 绘画养生一、绘画养身的健身机理二、绘画养生有益心理健康三、观画疗疾第三节 书画养生的宜忌第七章 琴棋养生法第一节 琴瑟养生一、古琴养生法二、古琴养生的机理三、音乐养生宜忌第二节 对弈养生法一、对弈养生的机理二、对弈时的禁忌第八章 旅游养生法第一节 旅游养生的益处第二节 旅游的宜忌第九章 垂钓养生法第一节 垂钓的养生理论依据第二节 垂钓宜忌第十章 拍打养生法第一节 拍打养生的方法与功效一、通经活络拍打养生法二、拍打局部身体法三、穴位拍打法第二节 拍打减肥与拍打宜忌一、拍打减肥法二、拍打养生法的宜忌第十一章 吐纳养生法第一节 吐纳养生法的养生功效与机理第二节 吐纳养生的方法一、六字诀吐纳术……第十二章 太极养生法第十三章 季节养生法第十四章 时辰养生法第十五章 年龄养生法第十六章 性别养生法第十七章 心脏养生法第十八章 肝脏养生法第十九章 脾脏养生法第二十章 肺脏养生法第二十一章 胃脏养生法第二十二章 群体养生法第二十三章 传统经典养生法第二十四章 沐浴养生法附：一味中药保安康

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

社会的进步由形形色色的从事着不同工作的人们所推动，每一种职业都是这个社会整体所不可缺少的工种。
有些人从事脑力劳动，如技术员、教师、白领、老板，有些人从事体力劳动，如工人、农民等等。
随着科技发展，社会进步，社会的产业结构在不断演变，人类社会的群体结构也在不断变化。
每一个工种都有它对身体的特别制约之处。
如，从事白领的人常常会因长时间使用电脑而腰酸背疼，肩颈酸痛，而工人则会因为工作环境躁音过大而影响听力，或者粉尘影响而患上肺病，农民则更容易得腰肌劳损等病症，这些都与工作环境和工作特点对人体产生的影响是分不开的。
所以，人们有必要针对各种群体来找到一些适宜的保健养生方法，以克制这些与工作有关的疾患，增强体质。
所谓脑力劳动，是指以大脑神经活动作为主的一种劳动。
一般来说，人们如果以脑力劳动为谋生方式就会称之为脑力劳动者。
现在，科技越来越发达，现代化程度明显加快，通常所说的脑力劳动者的比重明显上升，体力劳动者的脑力劳动含量也在增大，以至按传统的分类方法，在许多产业部门和操作岗位很难严格区分体力劳动与脑力劳动。
除了人们习惯称谓脑力劳动者的群体，如科技、文艺、教育、卫生、财贸、法律、管理等领域的专业人员外，还可包括那些体力劳动强度不十分大而神经高度紧张的群体在内。
如观测、检验、仪表操作等作业人员。
这些劳动者在工作环境、劳动特点、常见疾病等方面与上述脑力劳动者有不少相似之处。

第一图书网, tushu007.com

<<一日养生24法>>

编辑推荐

活得健康，活得简单——人人都可轻松掌握的保健良方，不生病，一点也不难——天天健康保养身心的养生法则。

人体小宇宙，天人相应，道法自然，让我们的身体四季如春。

人体自有大药，激发健康潜能，你就是最好的保健医。

每时每刻，开启你的养生智慧，提升你的健康力。

子时，保养生机　丑时：适度收敛　寅时：由静转动　卯时：清除宿便　辰时：素餐滋润　巳时：运化吸纳　午时：心肾相交　未时：萃取精华　申时：饮水食果　酉时：收敛储藏　戌时：气盛喜乐　亥时：氤氲混沌

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