

<<大养生经>>

图书基本信息

书名：<<大养生经>>

13位ISBN编号：9787548102472

10位ISBN编号：754810247X

出版时间：2011-7

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：何循真，何生亮 著

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>

<<大养生经>>

内容概要

本书博采古今中外养生保健精华，荟萃道、儒、释、医各家养生经验于一炉。理念先进，理论切合实际，深入浅出，分天养、服养、饮养、食养、居养、睡养、性养、生养、童养、习养、职养、乐养、休养、心养、德养、动养、静养、预养、术养、老养、补养、药养、疗养和宁养等，涵盖了养生领域各类道、理、方、术。因此，希望保健养生的人都可以在本书中找到想要的内容。

本书语言通俗流畅，言简意赅，图文并茂，隽永耐读，实用性强，既是一部现代养生经典，又是一部长寿必备指导书。

<<大养生经>>

作者简介

何循真，江苏如皋人。

出身于中医世家，第二军医大学军医系毕业。

1995年任副主任医师，知名养生学者，书画家。

从事临床医疗、健康教育和医药卫生科普工作近40年，发表学术论文、科普作品1000多篇。

曾为中华医学会、中国科普作家协会、中国健康教育协会会员和江苏省科普作家协会理事。

曾出版《文学艺术与健康——文艺医学》、《健康教育手册》、《活剑200岁》、《文艺养生》、《情爱养生》、《家庭保健养生与心理健康》（与人合著）及《说不尽的洪丕谟》等著作10多种。

何生亮，江苏南通人，1997年南京大学毕业，现任南通市疾病预防控制中心健康教育与慢病防治科科普师。

<<大养生经>>

书籍目录

第一章 绪论

第二章 天养

第一节 天然养生

第二节 顺天养生

第三章 服养

第一节 衣随时变

第二节 服装安全

第三节 鞋帽与饰物

第四章 饮养

第一节 水

第二节 茶

第三节 酒

第四节 碳酸饮料与果汁

第五节 蜂蜜

第六节 牛奶

第七节 汤及其他

第五章 食养

第一节 吃得合理

第二节 吃得安全

第三节 吃出健康

第四节 特殊人群的膳食

第五节 食物“最佳”与“最差”

第六节 会吃果实利养生

第七节 食物的相生相克

第八节 餐具卫生

第六章 居养

第一节 居家风水

第二节 健康从家庭装潢开始

第三节 室内环境污染预防

第四节 室内安全布置

第五节 起居有时

第六节 起居卫生

第七章 睡养

第一节 养生“睡”居先

第二节 睡得好赛金宝

第三节 睡债不可欠

第四节 睡眠时间

第五节 怎样才能睡个好觉

第六节 午睡与打盹

第七节 应对失眠

第八章 性养

第一节 爱情养生

第二节 性爱养生

第三节 要性爱不要性病

第四节 男人的性保养

<<大养生经>>

第五节 女人的性保养

第六节 病与药和性

第九章 生养

第一节 养生从恋爱开始

第二节 孩子健康从孕前开始

第三节 孕期养生

第四节 产后养生

第五节 育龄期女性保养

第十章 童养

第一节 均衡营养, 防偏防过

第二节 充足睡眠, 适量运动

第三节 预防儿童病与成人病

第四节 现代环境病防御

第五节 儿童身心培育

第十一章 习养

第一节 习惯主宰一生

第二节 习惯从小养成

第三节 饮食习惯

第四节 起居习惯

第五节 男人的健康习惯

第六节 防病习惯

第七节 改良习惯

第十二章 职养

第一节 工作与健康

第二节 预防“过劳死”

第三节 高压与减压

第四节 心态最重要

第五节 职业病预防与保健

第六节 职场新病与保养

第十三章 乐养

第一节 乐观生寿

第二节 笑是乐开了花

第三节 音乐养生

第四节 美意延年

第五节 舞蹈之乐

第六节 读书之乐

第七节 游玩之乐

第八节 友朋之乐

第十四章 休养

第一节 休闲思辨

第二节 旅游养生

第三节 茶道养生

第四节 弈棋养生

第五节 园艺养生

第六节 闲适养生

第十五章 心养

第一节 心理健康标准

<<大养生经>>

- 第二节 心态决定命运
- 第三节 管好情绪
- 第四节 心理自救110
- 第五节 心病心医
- 第十六章 德养
 - 第一节 养生必先修德
 - 第二节 养心乃养生内核
 - 第三节 上善若水寿自长
- 第十七章 动养
 - 第一节 生命在于运动
 - 第二节 运动在于科学
 - 第三节 百炼不如一走
 - 第四节 体力活动
 - 第五节 运动保健
- 第十八章 静养
 - 第一节 静以养神
 - 第二节 静坐养生
 - 第三节 病宜静养
 - 第四节 久坐衰病
- 第十九章 预养
 - 第一节 察颜观色自己查病
 - 第二节 生病常见预警信号
 - 第三节 常做体检防微杜渐
 - 第四节 预测预知为了预防
- 第二十章 术养
 - 第一节 导引术
 - 第二节 气功术
 - 第三节 经络术
- 第二十一章 老养
 - 第一节 延缓衰老从早着手
 - 第二节 “头”等重要为预防脑衰老
 - 第三节 人老心别老
 - 第四节 防老始于足下
 - 第五节 提高免疫力
 - 第六节 善待自己与善待老人
- 第二十二章 补养
 - 第一节 辩证进补
 - 第二节 四季进补
 - 第三节 寓医于食
 - 第四节 药补与保健品
- 第二十三章 药养
 - 第一节 中药调理养生
 - 第二节 用药宜少精巧
 - 第三节 谨防“药害”
 - 第四节 安全用药
 - 第五节 家庭用药
- 第二十四章 疗养

<<大养生经>>

- 第一节 心脑血管病
- 第二节 癌症
- 第三节 糖尿病
- 第四节 慢性肝病
- 第五节 慢性阻塞性肺病
- 第六节 慢性肾病
- 第七节 艾滋病
- 第八节 抑郁症
- 第二十五章 宁养
- 第二十六章 防灾
 - 第一节 灾害教育
 - 第二节 高温和火灾防御
 - 第三节 地质地貌灾害防御
 - 第四节 气象水文灾害防御
 - 第五节 生态灾害防御
- 第二十七章 避祸
 - 第一节 事故防御
 - 第二节 恐怖袭击防御
 - 第三节 生活意外防御
 - 第四节 老人意外防御
 - 第五节 儿童伤害防御
 - 第六节 自杀的防范
- 第二十八章 测寿
- 何氏寿命预测法
- 主要参考文献
- 后记

<<大养生经>>

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>