

<<科学养生三大法宝>>

图书基本信息

书名：<<科学养生三大法宝>>

13位ISBN编号：9787508259529

10位ISBN编号：7508259521

出版时间：2010-1

出版时间：金盾出版社

作者：刘丕祥

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>

## <<科学养生三大法宝>>

### 内容概要

本书详细介绍了科学养生的三大法宝，即精神养生、饮食养生和运动养生。这三种方法对人们的健身防病和抗衰延寿等都至关重要，三者相得益彰，优势互补，缺一不可。这是本书作者根据自己在从事高层领导人的医疗保健工作中及在30余年中医临床实践中的经验而总结出的科学养生之真谛。其内容丰富，文字简练，科学实用，是广大读者，尤其是中老年朋友的必备读物，也可供广大医疗保健工作者参考。

## <<科学养生三大法宝>>

### 作者简介

刘丕祥，艺名刘一针，1959年生，大学学历，曾任团中央21世纪杂志社兼职记者、吉林军医学院客座教授及北京针灸经络研究中心研究员等，现任澳大利亚中医肿瘤康复研究院院长等职。

1984年起致力于研究信息穴一针疗法、火针疗法、推拿正骨疗法，有多项研究成果获奖，其

## &lt;&lt;科学养生三大法宝&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 精神养生法 一、何谓精神养生 二、怡情是养生的根本之法 三、性格与健康的关系 四、血型与健康的关系 五、睡眠养生对维护身心健康十分重要 六、要学会不生气 七、要学会控制愤怒的情绪 八、自卑心理不可有 九、忧郁——健康的绊脚石 十、嫉妒心理影响健康 十一、惊恐伤心而不是伤肾 十二、中年人保肝护肾可抗衰延年 十三、寿命的反思 十四、人为什么会生病 十五、寿命长短取决于自己 十六、希望自己真正年轻 十七、如何推算人类的自然寿命 十八、人类的寿命应该是百岁 十九、延长人类寿命的奥秘 二十、中国的皇帝为何多短寿 二十一、德国短寿博物馆给人们的启示

第二章 饮食养生法 一、烹饪与饮食的学问 二、粗粮是人类健康的朋友 三、吃东西要讲究合理搭配 四、吃鱼有助于改善老年人的记忆力 五、多吃海带、海藻可防少白头 六、调节饮食可改变不良的遗传基因 七、肥胖与减肥 八、控制饮食是最好的减肥方法 九、常吃豆腐可降低心血管病发生率 十、常吃豆制品可预防胃癌 十一、人体需要补充哪些维生素 十二、人体应补充哪些无机盐 十三、儿童补锌刻不容缓 十四、人体急需补充维生素B2 十五、脚气病与维生素B1缺乏 十六、哪些人需要补充维生素B6 十七、为什么要补充维生素A 十八、中老年人需要补钙 十九、妇女需要补铁 二十、人体还要补充维生素C 二十一、哪些人需要补充维生素C 二十二、烹调时如何降低维生素C的损失 二十三、服用维生素C后应禁食海鲜 二十四、硒元素缺乏与克山病 二十五、化学维生素无益于健康 二十六、了解糖和认识糖 二十七、糖是导致多种疾病的祸根 二十八、糖尿病患者吃什么好 二十九、南瓜是否能降血糖 三十、喝啤酒到底好不好 三十一、营养丰富的葡萄酒 三十二、适量饮用葡萄酒有益无害 三十三、常喝白酒弊多利少 三十四、饮茶对健康有益 三十五、过量食用酱油可能致癌 三十六、饮食防癌不可忽视 三十七、蔬菜抗癌防癌的奥秘 三十八、怎样吃蔬菜更科学 三十九、当心膨化食品伤害少儿智力

第三章 运动养生法 一、何谓健身运动 二、运动能延年益寿 三、运动有助于患者康复 四、补充维生素C和维生素B6有助于提高运动能力 五、如何选择运动项目 六、什么时间做运动最合适 七、做运动要有一个量度 八、运动健身要因人而异 九、运动与热能的关系 十、有氧运动的有效判断指标 十一、运动就是锻炼经络 十二、练养生功与健身运动 十三、哪些运动对锻炼经络有好处 十四、运动可舒缓精神和心理压力 十五、爬楼梯有益于健康 十六、运动能保持骨骼强健 十七、运动可塑造健美的形体 十八、运动对血管系统的调节作用 十九、运动可增强心脏功能 二十、坚持运动可以防癌 二十一、快走与慢跑有助于预防老年人失智症 二十二、运动可调节新陈代谢 二十三、饭后运动不可取 二十四、不当剧烈运动可引发贫血 二十五、怎样避免运动损伤 二十六、锻炼经络——首推ARE健身功

<<科学养生三大法宝>>

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>