

<<集成养生法>>

图书基本信息

书名：<<集成养生法>>

13位ISBN编号：9787515202068

10位ISBN编号：7515202068

出版时间：2012-6

出版时间：中医古籍出版社

作者：迟广训 主编

页数：436

字数：430000

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>

## <<集成养生法>>

### 内容概要

养生是人类促成健康的一种基础性理论与方法，它不是告诉人们怎样治病，而是告诉人们怎样不得病。

养生就是运用养生理论与方法，研究人与生存环境、生活方式、行为方式、饮食、睡眠、锻炼、心理等因素的关系，因人辩证施治，克服不利于健康的因素，养护生命，减少疾病的发生，使身体生理、心理等各个方面和谐健康，提高生命质量。

集成养生法即从关注健康、科学饮食、按摩保健、锻炼身体、规律生活、重视睡眠、心理平衡、情绪乐观、预防疾病等九个方面，提出的养生保健理论和方法，突出了综合性、针对性、系统性、实践性。

适应了我国长期提出的“预防为主”的需要，将为指导人们促进健康，预防疾病，健康长寿，实施“健康国家，强壮民族”战略发挥积极作用。

## <<集成养生法>>

### 书籍目录

#### 第一篇 关注健康

- 一、养生的内涵、产生及作用
- 二、养生的原则
- 三、养生的方式
- 四、养生之道与养生之术的区别
- 五、我国与西方国家养生的差异
- 六、健康的内容
- 七、寿命的种类
- 八、把握生命周期, 确保身体健康
- 九、体质与健康的关系
- 十、生理体征与健康的关系
- 十一、影响健康的因素
- 十二、影响未来人类寿命的重要因素
- 十三、人体十大系统失衡损害健康
- 十四、三道防线抵抗人体疾病
- 十五、损害人体免疫系统的因素
- 十六、健康隐患的表现形式
- 十七、医学的类型及作用
- 十八、身体健康的重要性
- 十九、养生重在平衡免疫系统
- 二十、养生注重抗非程序性衰老
- 二十一、养生要先养神
- 二十二、养生务要排毒
- 二十三、低温养生
- 二十四、抗衰老重在保酶
- 二十五、养生要坚持七平衡

.....

- 第二篇 科学饮食
- 第三篇 按摩保健
- 第四篇 锻炼身体
- 第五篇 规律生活
- 第六篇 重视睡眠
- 第七篇 心理平衡
- 第八篇 情绪乐观
- 第九篇 防治疾病

## &lt;&lt;集成养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：2.“三高”致病关人在饮食中因多食高脂肪、高热量、高糖食物，导致高血糖、高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症，加快体内衰老的速度，扰乱新陈代谢规律，降低免疫功能，诱发各类疾病。

因此，要合理饮食，荤素搭配，均衡营养，限食高糖、高热量、高盐、高脂肪食物，多食五谷杂粮、粗茶淡饭、蔬菜、水果以预防“三高”，增加有益健康因素。

3.免疫系统功能衰退关免疫系统功能在人体内起着重要的作用，抵御病毒、病菌入侵，防止机体感染，维护体内稳定，是人体的护卫军。

但随着年龄的增长，以胸腺为主的免疫系统所分泌出的激素越来越少，致使免疫系统功能衰退，抵抗力下降，会感染一些因病毒引发的疾病，诱发各类疾病，甚至癌症。

因此，要采取有效措施，增强免疫系统功能，增强抵抗力，维护体内稳定，为健康奠定扎实的基础。

4.内分泌紊乱关内分泌是通过体内分泌激素，调控机体生理功能，对维护人体健康发挥重要作用。人到中年后，由于不良生活、工作方式，无规律生活，饮食无节，过度劳累，心态失衡、精神抑郁等因素的影响，导致和加快人体和认知功能下降，内分泌系统如胸腺、甲状腺、肾上腺、性激素功能紊乱和失调，使体内发生对应性疾病，降低身体素质，损害健康。

因此，要建立一个符合生理、自然规律的生活节奏，使睡眠、工作、饮食、锻炼在24小时内有正常的循环规律，坚持良好的生活和工作方式，增强内分泌功能，维持新陈代谢正常运转，预防疾病。

5.心脑血管硬化关心脑血管在人体循环系统中起着十分重要的作用。

氧气和营养的输送都依赖于心脑血管，但心脑血管硬化是许多疾病，特别是老年性疾病的致病原因。

如冠心病、高血压、心肌梗塞、脑出血、脑梗死等高危和突发性心脑血管病，都是致命性疾病。

为防止心脑血管硬化，要限食含脂肪高的食物，多食新鲜蔬菜、水果，多饮水，多锻炼，增加运动量，软化血管，为心脑血管创造良好的运转环境。

6.心理失衡关现在人们需要重视“病由心生”的问题。

人的心理、情绪、感情受心理因素、社会环境、生存环境、工作环境、人际关系、社会关系、生活条件等多方面因素的影响，心理因素是通过情绪活动而起作用的。

<<集成养生法>>

编辑推荐

《集成养生法》由中医古籍出版社出版。

<<集成养生法>>

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>