

<<居民养生和谐保健指南>>

图书基本信息

书名：<<居民养生和谐保健指南>>

13位ISBN编号：9787560734729

10位ISBN编号：7560734723

出版时间：2007-1

出版时间：山东山大图书有限公司

作者：马其江

页数：287

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>

## <<居民养生和谐保健指南>>

### 内容概要

本书重点介绍中医药养生保健知识，体现预防为主方针，力求未病者可以预防，以期少生病、缓生病或不生病，以绝疾病发生之源；体弱者选择运用，以强身健体；老年人选择运用，以却病益寿延年；已病者可以从中选择适宜的技术和方法，以期早日康复。

我们要把中医学“天人合一，道法自然”的养生思想，防重于治，健康取决于生活方式的理念；导引、推拿、食疗、验方等简便廉验、丰富多彩的防病治病方法，尽快尽早、明明白白地告诉群众。为此，经济南市卫生局党委研究，决定由济南市卫生局、济南市中医管理局、济南中医药学会联合组织编写《居民养生和谐保健指南》。

该书重点介绍中医药养生保健知识，体现预防为主方针，力求未病者可以预防，以期少生病、缓生病或不生病，以绝疾病发生之源；体弱者选择运用，以强身健体；老年人选择运用，以却病益寿延年；已病者可以从中选择适宜的技术和方法，以期早日康复。

使中医药更好地为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务，为促进我市经济社会又快又好地发展，构建社会主义和谐社会作出新贡献。

<<居民养生和谐保健指南>>

书籍目录

- 一、起居养生 (一)起居养生 1.起居养生古训集锦 2.劳逸结合养生古训 3.起居养生谚语选 4.起居养生歌 5.起居养生意义大 6.起居养生二原则 7.起居保养精气神 8.起居有常度百岁 9.起居顺时应自然 10.顺时养生六原则 11.安卧有方睡好觉 12.常欲小劳勿过选 13.劳作有度防气耗 14.节欲保精以延寿 15.居处适宜其气寿 16.环境良好益身心 17.衣着调宜适冷暖 18.美意延年享高寿 19.起居调摄胜服药 20.苏东坡的四句诗 21.养生恪守“九不过” 22.起居养生十六宜 (二)春季养生 1.春季饮食养生 2.春季养生要养肝 3.老年人春季养生二法 4.春天勤梳头可降血压、防头痛 5.预防春季“感冒上火” 6.春天须防病 (三)夏季养生 1.夏季饮食养生 2.自我调理度“苦夏” 3.夏季午睡有技巧 4.静心养生防情绪中暑 5.老人不宜夏练三伏 6.夏季养生防“内火” 7.夏季养生须“三防” 8.夏季养生话啤酒 (四)秋季养生 1.秋季饮食养生 2.老年人秋季养生四要素 3.秋季养生重养肺 4.秋季衣食住行的养生诀窍 5.秋季防血栓,五早是关键 6.冷水浴宜从秋季开始 (五)冬季养生 1.冬季饮食养生 2.冬季晨练必待日光 3.护好前胸后背平安度过冬季 4.冬季应该早睡晚起 5.冬季每晚泡脚好处多 6.冬季爱美谨防成病 .....二、饮食药膳三、性保健养生四、精神情志调养五、保健推拿六、妇女保健七、美容养颜八、常见病、多发病的防治与调养九、洪昭光教授健康箴言集锦十、王陇德教授健康箴言选

## <<居民养生和谐保健指南>>

### 章节摘录

一、起居养生 (一)起居养生 1.起居养生古训集锦 凡行住坐卧，宴处起居，皆须巧立制度，以助娱乐。

栖息之室，非常洁雅。  
夏则虚敞，冬则温密。  
其寝寐床榻，不需高广，比常之制，三分减二。  
低则易于升降，狭则不易漫风。  
褥褥厚籍，务在软平。  
三面设屏，以防风冷。  
其枕宜用夹熟包棉为之，实以菊花，制在低长。  
低则寐无罅风，长则不落枕。  
其所坐椅，宜作矮禅床样，可垂足履地，易于兴居。  
左右置栏，面前设几。  
缘老人多困坐则成眠，有所栏围，免闪侧之伤。

(宋·陈直《养老奉亲书》) 天元之寿，精气不耗者得之；地元之寿，起居有常者得之；人元之寿，饮食有度者得之。

(元·李鹏飞《三元参赞延寿书》) 调神气，慎酒色，节起居，省思虑，薄滋味者，长生之大端也。

(汉·华佗《中藏经》) 善养生者，无犯日月之忌，勿失岁时之和。

须知一日之忌者，暮无饱食；一月之忌者，暮无大醉；一岁之忌者，暮须远内；终身之忌者，暮常护气也。

夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，一接损一岁之寿，慎之！

(唐·孙思邈《千金翼方》) 夜卧早起于发陈之春，早起夜卧于蕃秀之夏，以之缓形无怒而遂其志，以之食凉食寒而养其阳，圣人春夏治未病者如此。

与鸡俱兴于平容之秋，必待日光于闭藏之冬，以之敛神匿志而私其意，以之食温食热而养其阴，圣人秋冬治未病者如此。

(元·朱丹溪《丹溪心法》) 恣意极精不知惜，虚损身也。

譬枯朽之木，遇风则折，将溃之岸，值水先颓，苟能爱惜节精，亦长寿也。

(明·龚廷贤《寿世保元》) 年高之人，血气既弱，阳事辄盛，必慎而抑之。

不可纵心恣意，一度一泄，一度火灭，一度增油，若不制而纵欲，火将灭更去其油。

(明·龚廷贤《寿世保元》) .....

<<居民养生和谐保健指南>>

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>