

<<中华养生智慧大全>>

图书基本信息

书名：<<中华养生智慧大全>>

13位ISBN编号：9787802107540

10位ISBN编号：7802107547

出版时间：2010-9

出版时间：西苑出版社

作者：王中杰

页数：221

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>

## <<中华养生智慧大全>>

### 内容概要

“一花一世界，一叶一菩提”，世间万物，各具其妙，组合及使用得当会使科学养生事半功倍。

《中华养生智慧大全》一书正是从普通百姓的角度出发，洞悉中国人养生的玄机之所在，将绵延五千年的中华养生之道有机串联起来，并根据现代科学的最新研究成果对现代养生的不同角度进行梳理，与中医养生相结合，按照现代人的种种工作、生活特点，构建了一套科学而系统的现代人养生保健法则，详尽地告诉大家现代人应该如何养生，教会大家读懂自己身体健康的密码，从而掌握开启健康长寿的钥匙。

《中华养生智慧大全》中充分发掘人体保健养生潜力，点拨健康长寿的饮食、运动、起居、心理、休闲主张，为长期处于紧张工作状态下的现代人开出了诸多良方。

同时，书中介绍的日常生活中简便易行的保健方法对中老年朋友来说大有裨益。

通览此书，我们会发现，在现代养生指南的指点下，找到远离亚健康的突破点、避免养生误区并不难。

原来注意调节日常生活中的饮食搭配，可以有效地促进身体健康，甚至比任何“灵丹妙药”都要有效，并不是每项运动都适用于任何人群，不同的人在不同身体状态下和不同时令中都应该有不同的运动保健方式；一年四季的日常起居，通过注重穿衣、睡眠、室内通风等一些生活中的微小细节，也可以达到养生保健的效果；不同年龄、不同身体器官、不同季节的养生各有规律可循；古代著名养生学家的养生方法通过现代人的眼光加以科学分析，今时同样适用，而且方便可行。

## 书籍目录

现代养生指南微循环要健康微循环健康同微循环相关亚健康的应对运动养生心理养生生活养生饮食养生  
 养生针灸与按摩养生药物养生健康的灵丹妙药免疫力生活规律膳食在于平衡平衡的膳食营养素的比  
 食物品种的搭配消化和吸收科学安排日膳食进补，因人而异胎儿进补儿童进补青少年进补中年人进补  
 老年人进补胖人进补瘦人进补体力工作者进补脑力工作者进补进补，因时不同四季不同春季进补夏  
 季进补秋季进补冬季进补肥腻不如清淡饮食清淡蔬菜可助消化蔬菜可助减肥蔬菜可排胆固醇蔬  
 菜可以抗癌限食与素食限食可以延缓衰老素食并不定长寿心理新疗法好心情才长寿身心松弛法呼  
 吸调节法自我调整法静思冥想法返祖“养生达尔文”“养生学返祖”疗法饮食是最好的医药饮食营  
 养标准科学饮食早餐必食中餐吃饱晚餐吃少因人而异脂肪脂肪的种类脂肪的好和坏脂肪摄入的平  
 衡胆固醇蛋白质维生素矿物质碳水化合物日常饮食原则五味调和饮食要卫生饮食要有节饮食要适  
 量饮食应定时饮食要平衡饮食要变化饮食要合理日常养生食物提神食物解乏食物安神食物美容食  
 物乌发食物减肥食物健脑食物防衰老食物寒食和热食补食和泄食谷类食品五谷药解谷类食品食用  
 纤维五谷杂粮糖与淀粉菜类食品五菜药解少污染蔬菜果类食品五果药解水果和坚果类苹果香蕉西  
 瓜肉类食品肉的营养五畜药解肉类的摄取蛋、奶食品蛋类食品鸡蛋的营养乳品的价值牛奶酸乳酪  
 水产食品水产品的营养鱼贝类人体健康运动先行儿童运动父母和孩子要互动儿童运动六忌女性运  
 动经期运动孕期运动中年人运动时间安排合理因人而异强度适中渐进养成良好习惯老年人运动运  
 动长寿运动项目有氧运动跳绳跑步自行车登山注意事项近水运动游泳跳水太极运动对心脏的影响  
 对神经的影响对骨骼的影响对代谢的影响瑜伽运动瑜伽跪伏支撑式仰卧式颈项支撑倒立式伸展平  
 衡式坐立转体式静卧冥想式普拉提运动居家锻炼法桥式锯式单脚环绕式双腿伸展式脊椎前伸式起  
 居有常身体安康春季起居春季美容穿衣与睡眠老年人起居五忌夏季起居夏季纳凉夏季美容&hellip;&hellip;  
 不同年龄不同养护不同官能不同保养不同季节不同营养历史名人长寿秘诀

编辑推荐

善养生者养内，不善养生者养外。  
体欲常逸，食须常少。  
劳无至极，食无过饱。  
厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳。  
人生如天地，和煦则春，惨郁则秋。  
物来顺应，事过心宁，可以延年。

<<中华养生智慧大全>>

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>