

《教你活到100岁》

图书基本信息

书名：《教你活到100岁》

13位ISBN编号：9787534556425

10位ISBN编号：7534556422

出版时间：2007-9

出版社：江苏科学技术

作者：王焕华

页数：548

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《教你活到100岁》

内容概要

人们常说：名老中医最懂得养生保健。这是因为传统中医学里蕴藏着极其丰富而宝贵的养生之道。作者自南京中医学院毕业后，三十多年来深入研究中医养生学，并结合自身实践，总结出了三条主线六个方面的中医养生重点，即动养与静养、食养与药养、养“先天”与养“后天”。这是一部难得的实用中医养生读本，也是为当今老龄化社会所做出的一份贡献，相信广大读者，尤其是中老年及养生爱好者们必能从中获益良多，争当百岁人。

《教你活到100岁》

作者简介

王焕华，1946年7月生，别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1970年毕业于南京中医学院后，投身杏林，潜心治学，从事中西医诊疗和研究工作三十多年。工作之余，笔耕不辍，勤于著述。

其代表性学术论著有：

《常见综合征中医治疗》(北京：人民卫生出版社，2003.)

《中医疗法指南》(香港：读者文摘远东有限公司，2003.)

《中国药话集》(台北：旺文社股份有限公司，1998.)

《中药趣话》(天津：百花文艺出版社，2004.)

《药粥疗法》(北京：人民卫生出版社，1983.)

对中医养生学，尤其是对中医食疗食养理论颇多研究，其代表性著作有：

《实用健儿药膳》(南京：江苏科学技术出版社，1990；台北：旺文社股份有限公司，1995.)

《长寿药粥谱》(天津：科学技术出版社，1982.)和《新编长寿药粥谱》(南京：江苏科学技术出版社，2004.)

《家庭保健饮料》(南京：江苏科技出版社，1989；台北：旺文社股份有限公司，1993.)

《中国传统饮食宜忌全书》(被评为“全国优秀畅销书”)(南京：江苏科学技术出版社，1998.)

《完全健康饮食手册》(台北：旺文社股份有限公司，1998.)

《教你活到100岁》(南京：江苏科学技术出版社，2005.)

书籍目录

绪论 养生之道反思录 一、生死由命 二、仁德者寿 三、养生“十二少” 四、恬淡虚无 五、遇事不怒 六、天年百岁 七、寿命遗传 八、吸烟减寿

第一章 基础养生：动养与静养 第一节 动养形 第二节 “三动”健身论 一、体力劳动 二、竞技运动 三、健身活动 第三节 特别推荐——走到100岁 一、百年基业，始于足下 二、用事实说话 三、健康步行道 第四节 警示语：避风如避箭 第五节 静养神 第六节 特别推荐——静养心 第七节 养心实例 第八节 睡与坐

第二章 重要养生：食养与药养 第一节 食养概说 第二节 现代营养学的困惑 一、科学的六大营养素 二、实践者困惑之一——狭隘的营养学 三、实践者困惑之二——荒唐的营养学 四、实践者困惑之三——机械的营养学 五、实践者困惑之四——走进死胡同的营养学 第三节 传统食养学的奥妙 一、食物的自然特性 二、独特的四气理论 三、有趣的五味学说 四、神奇的食物归经 五、食性的升降浮沉 六、形象的以脏补脏 七、民间的发物忌口 八、科学的食物配伍 九、食疗食养辩证法 十、天人合一饮食观 第四节 四条重要食养经 一、三个“喝”字——喝粥喝汤喝豆浆 二、两个“无”字——无饥无饱 三、两个“少”字——少蛋少脑 四、一个“通”字——通便排毒 第五节 警示语三则 一、高粱之变，足生大丁 二、夜饱损一日之寿 三、嗜茶成癖，伤营伤精 第六节 慢性病人食养要诀 一、慢性支气管炎 二、支气管扩张 三、肺结核 四、支气管哮喘 五、胃痛 六、慢性腹泻 七、习惯性便秘 八、慢性胆囊炎、胆石症 九、脂肪肝 十、慢性肝炎及肝硬化 十一、神经衰弱 十二、高血压病(附：中风后遗症) 十三、冠心病及动脉粥样硬化症 十四、高脂血症 十五、甲状腺机能亢进症 十六、糖尿病 十七、痛风 十八、单纯性肥胖症 十九、干燥综合征 二十、癌症 二十一、皮肤湿疹 第七节 古今药养 第八节 特别推荐——药饵养生 第九节 警示语：是药三分毒 第十节 药养推介 一、中草药养生推介 1.神草——人参 2.火参——大黄 3.长寿因子——山药 4.药枣——山茱萸 5.水瑞香——女贞子 6.独摇芝——天麻 7.万岁藤——天门冬 8.追风使者——五加皮 9.嗽神——五味子 10.丹田霖雨——巴戟天 11.葳参——玉竹 12.绿剑真人——石菖蒲 13.婆罗门参——仙茅 14.山精——白术 15.松木薯——白茯苓 16.雅扎贡布——冬虫夏草 17.花旗参——西洋参 18.仙客——肉桂 19.黑司令——肉苁蓉 20.不死药——麦门冬 21.思仙——杜仲 22.水中丹——芡实 23.仙术——苍术 24.地精——何首乌 25.神屋——龟板 26.蔓黄芪——沙苑子 27.天豆——补骨脂 28.九天贡胶——阿胶 29.三秀——灵芝 30.金不换——参三七 31.柏实——柏子仁 32.却老——枸杞子 33.皇宫御苗——枸杞叶 34.万岁子——胡桃仁 35.水芝丹——莲子 36.龙落子——海马 37.松实——海松子 38.文武实——桑葚 39.宛童——桑寄生 40.王孙——黄芪 41.戊己芝——黄精 42.玉女——菟丝子 43.延寿客——菊花 44.镇山威——鹿角胶 45.混元丹——紫河车 46.调睡参军——酸枣仁 47.地髓——熟地黄 48.菩提珠——薏苡仁 二、中成药养生推介 1.二至丸 2.十全大补丸 3.七宝美髯丹(丸) 4.人参健脾丸 5.人参养荣丸 6.九转黄精丹 7.大黄苏打片 8.天王补心丹 9.六味地黄丸 10.孔圣枕中丹 11.左归丸 12.石斛夜光丸 13.玉屏风口服液 14.生脉饮(散) 15.右归丸 16.归脾丸 17.龟龄集 18.龟鹿二仙膏 19.金匱肾气丸 20.河车大造丸 21.参苓白术散 22.柏子养心丸 23.首乌丸 24.黄连上清丸

第三章 根本养生：养“先天”与养“后天” 第一节 先天之本——肾 第二节 中医肾 西医肾 第三节 肾与衰老 第四节 “肾与长寿”新说 第五节 养“先天”要诀 一、食物养肾 二、药物补肾 三、金浆玉泉 四、暖涌泉 五、头为诸阳之会 六、阴阳之术 第六节 警示语：色犹破骨之斧锯 第七节 后天之本——脾 第八节 中医脾 西医脾 第九节 健脾与养生 第十节 养“后天”要诀 一、饮食养脾 二、药物补脾 三、以动助脾 四、摩腹护脾 五、艾灸健脾

作者养生自述附录 食物性味、归经、功效一览表 后记 青岛教你活到100岁国际养生乐园

《教你活到100岁》

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:www.tushu111.com