

# 《百岁五彩健康路》

## 图书基本信息

书名：《百岁五彩健康路》

13位ISBN编号：9787535253699

10位ISBN编号：7535253695

出版时间：2012-12

出版社：湖北科学技术出版社

页数：314

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](http://www.tushu111.com)

# 《百岁五彩健康路》

## 作者简介

胡兴定，男，1930年1月出生。新中国诞生前参加革命工作，中共党员。1958年4月，从河南信阳步兵学校（原信阳陆军学院前身）政治部宣传科，随十万转业官兵到北大荒，在萝北国营农场从事军垦建设。转业到地方后，长期从事普通教育、成人教育工作，1990年从宜昌市秭归县电视大学离休、副高职称。离休后，潜心从事老年教育和老龄应用理论研究工作，现系湖北省老年学学会理事、湖北当代老龄科学研究院研究员、中国老年学学会老年科学健身与长寿研究委员会研究员。著有“老龄三部曲”（《老年幸福学》、《老龄和谐学》、《奔向百岁》）、《金色阳光心态趣谈》和《百岁五彩健康路》共130余万字，其中《奔向百岁》已在2007年获得首届“中国老年学奖——学术成果奖”。离休以来，曾多次被市、县表彰为“优秀共产党员”、“五好老干部”，2007年荣获秭归县首届“社会工作人才”称号，2008年6月被评为“全县党员十佳标兵”，2011年建党九十周年被中共宜昌市委评为全市“优秀共产党员”。

## 书籍目录

绪论 宏观篇 科学养生理论体系 第一章做生命自我管护的统帅 第一节喜迎“长寿”、“养生”双时代 增强科学养生自觉性 第二节生命在我不在天 第三节怎样做好生命管护统帅 第二章“五律”养生享天年 第一节顺应天地运行规律坚持自然养生法 第二节适应社会发展规律坚持心态平和养生法 第三节感应人体生命规律坚持形神合一养生法 第四节照应体质类型规律坚持同气相求的特色养生法 第五节对应事物数质转化规律坚持中和为度的养生法 第三章科学养生五大理念魂 第一节胸怀四“二”老年发展观，做与时俱进的时代翁 第二节树立天人合一的整体养生观，做广纳天地灵气的自然翁 第三节尊重“法于阴阳”的平衡道，做四时安康的幸福翁 第四节恪守“和于术数”的黄金律，做左右逢源的不倒翁 第五节善用宁心安神的和谐经，做无恼无忧的自在翁 第四章严守总原则奉行“五为主” 第一节预防与治疗当以预防为主 第二节求医与求己，以先求己为主 第三节药疗与食疗当以食疗为主 第四节西医治疗与中医治疗，当以结合为主 第五节形体活动与内在脏腑功能活动，当以增强脏腑功能活动为主 中观篇（一）科学养生的内涵 第五章养护总纲：让生命能量流畅行不衰 第一节气是宇宙万物的本原 第二节血是生命的红色营养液 第三节生命火是人体总能量库 第四节生命能量流是精气神的内动力 第六章强身健体“五双”筑基 第一节人天双动 第二节身心双动 第三节筋骨双护 第四节左右脑双用 第五节性命双修 第七章提升免疫能力 延缓功能衰老 第一节激活免疫七腺体 第二节培育基因“操盘手” 第三节肺脾携手气血足 第四节心肾相济水火融 第五节心（包）肝（经）联袂五脏安 第八章五行生克指导脏腑多边协调 第一节五行和五脏 第二节脏要保腑要通 第三节一对强强结盟的同名经——手少阳三焦经和足少阳胆经 第四节强化脏腑功能发挥各自作用 第五节五行、经络双双给力脏腑功能齐提升 中观篇（二）科学养生的外延 第九章学做“五师” 养生疗疾添本领 第一节学做自我按摩师 第二节学做自我保健师 第三节学做自我营养师 第四节学做自我心理调节师 第五节学做自我医治师 第十章善用“五法” 管护生命享天年 第一节应用现代科学管理法，建立生命关怀管护网 第二节运用信息法远离病魔扰平平安安地活 第三节运用系统法管护老年期开开心心地活 第四节运用控制法积极抗衰老潇潇洒洒地活 第五节运用协同自组法 促使疾病向康复转化 微观篇 践行“零存健康 整取长寿”方略 第十一章第一、第二大方略 第一节“生命特区”天天护沐浴人生二度春 第二节晨练“开十二门法” 门门振奋精气神 第十二章第三、第四大方略 第一节“真气运行” 隐生命玄机 “性命双修” 藏延寿秘笈 第二节新编内功五禽戏新编床上八段锦 第十三章第五大方略（夫妻共酿“三延”福） 第一节比翼情，谱写生命交响诗 第二节连理枝喜弹生活协奏曲 第三节品韵家的底蕴呵护情的花园 第十四章人食于天者五气人食于地者五味 第一节二十四节气养生 第二节春季六节气（春雨惊春清谷天）的饮食、节气养生 第三节夏季六节气（夏满芒夏暑相连）的饮食、节气养生 第四节秋季六节气（秋处露秋寒霜降）的饮食、节气养生 第五节冬季六节气（冬雪雪冬小大寒）的饮食、节气养生 第十五章养生保健乃储蓄丰厚利息“康百岁” 第一节养生生活化科学养生常态化 第二节保健学习前领航时时感悟养生道 第三节心态如佛宽广如海 第四节健康投资天天增十“目” 彰显寿养经 第五节“零存健康” 指导理念和“天天康” 复合养护法 跋

## 章节摘录

版权页：插图：变“退休”为“退修”，不仅是理念上的更新，更是实践上的丰富。因为这个“退修”，包含了多层意思：一是思想的“修养”。活到老学到老，改造到老，做到人退了，但学习不放松，思想不滑坡，情绪不低落。二是兴趣爱好的“修行”。充分发挥兴趣爱好，既是享受又是学习，让晚年生活情趣盎然。三是技艺的“修炼”。修炼自己的特长，使技有所提高、有所长进。四是身体的“保修”。学习养生保健知识，选择适合自己的健身方法，争取晚年有个健康的身体。二是变夕阳为“朝阳”。退休后老年人仍然可以有二三十年左右的金色时光！而这金色时光真正完全属于自己可以自由支配的时间。干自己想干的，做自己爱做的，这是何等幸福啊！这时的夕阳确实可以和朝阳媲美。有人这样咏叹：“七十还当十七童，夕阳朝阳一样红，暮年也当少年过，人心不老就年轻。”老年朋友像年轻时一样积极乐观地过好每一天，也能画出晚年最美的图画。三是变黄昏为“黄金”。有人把退休这个“近黄昏”的时期称为“黄金”时代，不无道理。人生的黄昏是一种智慧，是一种力量，也是一种美的体现。黄昏不仅可做黄金的美梦，还能做黄金的事业。古人有“莫嫌老圃秋容淡，犹有裁袍向晚香”的诗句，许多人正是利用人生的黄昏，绽放了生命的“黄金”光彩，创造了事业的辉煌奇迹。四是变花甲为“花季”。少年时代是人生的花季。退休后，老年人的生命进入了一个新的阶段，开启了一个新的天地。劝君六十莫自卑，应把花甲当花季。医学研究还证明，影响人衰老的最主要因素是人的性格特点和精神状态。所以，进入花甲之年的老人，不但要有“花季”的心态——要唱，要跳，要俏，要笑，享受“花季”的乐趣，还要有“花季”的行动，走出家门，结交朋友，参与一些活动，感受“花季”的幸福。

# 《百岁五彩健康路》

## 编辑推荐

《百岁五彩健康路》由湖北科学技术出版社出版。

# 《百岁五彩健康路》

## 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](http://www.tushu111.com)