

# 《中医世家不外传的长寿方》

## 图书基本信息

书名：《中医世家不外传的长寿方》

13位ISBN编号：9787802516052

10位ISBN编号：7802516056

出版时间：2010-10

出版社：金城出版社

作者：张坤

页数：309

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)

# 《中医世家不外传的长寿方》

## 内容概要

《中医世家不外传的长寿方》内容简介：23条精粹养生之道，让您有道可循，依经据典活至百年，25条“养心”之道，让您心态平和，享受美好老年生活，30条运动指南，动则不衰，让您知道怎样运动最健康，16条睡眠箴言，让您睡出幸福睡出美，做个懂睡会睡的长寿老人，24条起居小提示，伴您生活点点滴滴都健康，11条娱乐妙招，老年人的生活也要乐趣多多，欢笑多多，10条仪容+美容小建议，祝您越活越年轻，做美丽又有魅力的幸福老人。

# 《中医世家不外传的长寿方》

## 作者简介

张坤。辽宁中医学院基础医学院临床医学专业博士。益寿堂创始人。中医世家第八代传人。受家庭环境影响。从小耳濡目染，对中医学有着独到而深刻的见解，拥有深厚的中医传统文化修养。益寿堂创建以来。他不仅潜心研究现代社会条件下的中医疗法，并且更加努力传播中医文化，发扬

# 《中医世家不外传的长寿方》

## 书籍目录

### 第一章 中年步入老年，如何长寿？了解老年人的生理变化

- 1.老年人呼吸系统的变化
- 2.老年人神经系统的变化
- 3.老年人循环系统的变化
- 4.老年人消化系统的变化
- 5.老年人运动系统的变化
- 6.老年人内分泌系统的变化
- 7.中老年女性更年期综合症问题
- 8.老年人泌尿系统的变化

### 第二章 不懂养生道，如何长寿？顺应自然乃长寿之根本

- 1.养生保健有哪些新观念
- 2.没病就等于健康吗
- 3.亚健康真的不能被忽视
- 4.你知道老年人养生有这样四大秘诀吗
- 5.老年养生“四勤四戒”你做到了吗
- 6.老年人养生最怕这五个字
- 7.老年人养生一二三四五
- 8.老年养生有哪些错误观念呢
- 9.老年人养生有哪些“反常”现象要注意呢
- 10.一定要严格恪守养生“九不过”
- 11.老人健康生活宜“四慢”
- 12.老年人养生一定要注意的三个“半分钟”，三个“半小时”
- 13.春季养生有哪三大基本原则呢
- 14.春季养生不可不知的四个注意事项
- 15.您知道春季养生这六“要”吗
- 16.夏季养生要做好这四“清”
- 17.老人平安度夏一定要注意这五个问题
- 18.秋季养生有这四“宜”
- 19.冬季养生四大定律
- 20.教你养神好方法
- 21.您知道百岁老人的这些养生共性吗
- 22.养生小窍门让你神采奕奕
- 23.保持心境年轻有绝招

### 第三章 吃得不够科学，如何长寿？长寿的关键在于养好胃

- 1.这些食物最适合中国人的体质
- 2.为您提供健康的饮食策略
- 3.不同年龄段的老年人有哪些饮食重点
- 4.老年人吃有“三宜”，食有“六忌”

.....

### 第四章 身体总是虚弱，如何长寿？理性滋补为长寿加分

### 第五章 总是焦虑生气，如何长寿？心态平和享受长寿人生

### 第六章 一身七病作痛，如何长寿？长寿身体会常常清理垃圾

### 第七章 不会管理健康，如何长寿？长寿之人做自己的健康管家

### 第八章 懒得活动筋骨，如何长寿？长寿的黄金秘籍是动则不衰

### 第九章 睡得少睡不好，如何长寿？高质量睡眠对于长寿很重要

### 第十章 生活规律颠倒，如何长寿？生活有序寿泽不尽更绵长

### 第十一章 生活乏味无聊，如何长寿？最美夕阳红休闲娱乐很从容

# 《中医世家不外传的长寿方》

第十二章 外表无精打采，如何长寿？仪容不凡做风度翩翩长寿老人  
附录

# 《中医世家不外传的长寿方》

## 章节摘录

上一节中我简单介绍了老年人用药的两个原则，下面接着介绍另外三个原则：小剂量原则老年人除维生素、消化酶类和微量元素等药物可以用成年人剂量外，其他所有药物都应该低于成年人剂量。由于现在尚缺乏针对老年人剂量的调整指南。因此，应该根据老年患者的年龄和健康状态、体重、肝肾功能等情况具体分析，能用较小剂量达到治疗目的的，就尽量不要使用大剂量。值得注意的是，小剂量原则并不仅仅指保持始终如一的小剂量，也可以是开始时小剂量，还可以是维持治疗的小剂量，这主要与药物类型有关。择时原则择时原则是根据时间生物学和时间药理学的原理，选择最合适的用药时间进行治疗。因为许多疾病的发作、加重与缓解具有昼夜节律的变化，药代动力学和药效学也有昼夜节律变化。例如，抗心绞痛药物的有效时间应该能够覆盖心绞痛发作的高峰时段。变异型心绞痛多在0点到6点发作，因此主张睡前用长效钙拮抗剂。劳力型心绞痛多在上午6时到12时发作，应在晚上用长效硝酸盐、 $\beta$ 阻滞剂及钙拮抗剂。暂停用药原则当怀疑药品有不良反应时，要停药一段时间。在老人用药期间，

# 《中医世家不外传的长寿方》

## 编辑推荐

《中医世家不外传的长寿方》：八代中医世家长寿经，23条经典养生之道，助您轻轻松松活至百年，50条防病+抗病小提议，让您防“病”于未然，“书”到病自除，300条老年人手边养生经，让您做自己最好的医生，强身、防病、长寿样样精通，中医世家从小外传的长寿之道，为您解开长寿之谜，助您走上百岁之路。提示老年人生理，心理的重大变化，帮您清点健康资产，便好的了解自己，方能长命百岁。

## 《中医世家不外传的长寿方》

### 精彩短评

- 1、简介目录也没怎么买？
- 2、很不错，我妈妈很喜欢
- 3、送给母亲的礼物。
- 4、好书，受益匪浅好书，受益匪浅
- 5、内容不错，看看有好处！
- 6、送给爷爷看的.....
- 7、老人听别人推荐指名买的
- 8、内容确实一般。
- 9、支持此书的观点
- 10、很实用的一本好书值得推荐
- 11、中医世家不外传的长寿方：300条老年人



# 《中医世家不外传的长寿方》

## 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)