

《25位顶级健康专家25堂课养生大讲堂》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年12月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787540217907

内容简介

世界卫生组织指出：影响健康的四大因素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。

如何才能养成健康的生活方式呢？必须自主养生，在精神状态、饮食习惯、锻炼方法等方面掌握科学的养生知识，并在生活中坚持运用，做到生活积极、饮食均衡、锻炼科学，才能真正将健康掌握在自己手中。

本书从养生新概念、精神养生、饮食养生、医药养生、艺术养生等五个方面，辑录了洪昭光、杨力、赵霖等20多位专家教授的文章，全面介绍了自主养生的基本知识，澄清了一些养生实践中的错误习惯。

本书具有权威性、科学性、实用性、大众性，是一本不可多得的保健类图书。

目录

以科学的系统工程理念管理健康（代序）

养生新概念

第一讲 洪昭光谈养生

第二讲 慢养生：让生命之弦保持弹性

第三讲 细节决定健康 细节决定生命

第四讲 万承奎谈21世纪健康新概念

第五讲 实现健康老龄化 关键靠自己

精神养生

第一讲 不养而养——养生的至真境界

第二讲 踏上龙文化养生之路

第三讲 中老年人如何保持好心情

第四讲 走出心理低谷

第五讲 李青云养生十诀

饮食养生

第一讲 赵霖教授谈“寓医于食”

第二讲 陈昭妃博士谈营养、免疫与健康

第三讲 科学养生保健，全民同登寿域

第四讲 营养帮你控压隐压

第五讲 预防癌症从“吃”开始

医药养生

第一讲 稳态调节与中医养生保健

第二讲 中风先兆症状的认识与脑血管的保护

第三讲 中老年人的防癌保健

第四讲 痛风与高尿酸血症的健康教育

第五讲 活到老 不弯腰

艺术养生

第一讲 中国书法养生

第二讲 万壑于怀抒胸臆，修性陶性画养生

第三讲 音乐让我们远离疾病

第四讲 我的心理保健操

第五讲 以健康文化创造美好人生

前言

代序 健康是人类社会永恒的话题。健康是通向全面小康社会的通行证，是构建和谐社会，使社会可持续发展的最基本的保证。按照国际标准，我国自1999年就进入了老龄化社会。2004年底，我国60岁以上的老年人达1.4亿，占总人口的11%，80岁以上的高龄老人达1000多万人，90岁

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