

# 《教您学养生/福寿老人生活向导丛书》

## 书籍信息

版次：1

页数：190

字数：161000

印刷时间：2007年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537729390

## 内容简介

本书以中医养生学和自我保健医学为理论基础与实践指导，以世界卫生组织对健康做出的身心共健康的定义内涵，以及推荐的合理膳食、适度运动、规律生活(含戒烟限酒)和心理平衡的“健康四大基石”为依据，重点提出了一套养生保健综合调养六法，即心理、饮食、运动、按摩、起居、定期体检与合理用药等调养方法。此套养生保健应用技术模式可应用于健康人群、亚健康人群和疾病人群的日常保健和四季养生中。本书的特点是具有极强的科学性、知识性、实用性和可操作性，通俗易懂，使之学得会、用得上，通过学用结合，边学边用，真正把健康长寿的主动权掌握在我们中老年人自己的手里，实现身心共健康。

## 目录

### 第一讲 养生基本知识概述

- 一、“养生”的概念
- 二、中国养生学的特点
- 三、养生保健的指导性理论
- 四、养生保健应用技术综合简介

### 第二讲 现代健康新概念知识简述

- 一、健康的新概念
- 二、“疾病谱”和“医学模式”简述一
- 三、“自我保健”简述
- 四、“人体第三状态”与自我保健医学的关系
- 五、《维多利亚宣言》及其“健康四大基石”
- 六、生活方式疾病与养生保健

### 第三讲 心理调养法

- 一、制怒

[显示全部信息](#)

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)