

前 言

中年是人生之中最宝贵的阶段，在此阶段人们的思想日趋成熟，业务水平及科研能力日臻完善。故尔，中年时期是对社会奉献的黄金时期，中年人肩负着艰巨的社会责任及沉重的家庭负担，诚为社会之中坚。

我们怀着深切的敬意及良好的祝愿编写这本读物，希望历经艰辛坎坷的中年知识分子及所有的中年读者，能从中获得有关养生康复的系统知识及方法，从而身心健康地生活、工作和学习。同时，我们也希望这本书能对各级医务人员、卫生宣教人员、医学院校学生有所帮助，促进中年养生保健工作的开展。

编者 1988年10月

目 录

导 论 中 年	(1)
一、中年生理特点	(1)
[运动系统]	(2)
[消化系统]	(5)
[呼吸系统]	(7)
[循环系统]	(9)
[泌尿系统]	(12)
[生殖系统]	(13)
[内分泌系统]	(15)
[神经系统]	(17)
[感觉器官]	(19)
二、中年心理特点	(19)
[心理概说]	(20)
[中年知觉的特点]	(22)
[中年人记忆的特点]	(23)
[中年人想象的特点]	(24)
[中年人思维的特点]	(26)
[中年人情感过程的特点]	(28)
[中年人意志过程的特点]	(31)
[中年人的智力特征]	(34)
三、中年与养生	(37)
[寿限与衰老]	(38)
[养生概说]	(42)
[中年养生原则]	(47)

四、中年与康复	(49)
[康复概说]	(50)
[中年康复特点]	(55)
上 篇 中年养生精要	
一、四季养生法	(59)
[春季养生法]	(59)
[夏季养生法]	(63)
[秋季养生法]	(70)
[冬季养生法]	(73)
二、调神养性法	(79)
[静神法]	(80)
[愉神法]	(83)
[养神法]	(87)
[养性法]	(90)
三、饮食营养法	(92)
[食物营养原则]	(93)
[常用食物的营养治疗作用]	(102)
[中年常用简便补疗食谱]	(127)
四、起居调摄法	(139)
[起居有常]	(139)
[安卧有方]	(141)
[审慎房帟]	(147)
[慎防劳伤]	(149)
[居处与衣着宜忌]	(150)
五、运动锻炼法	(154)
[放松锻炼法]	(155)
[呼吸锻炼法]	(156)

【形体锻炼法】	(159)
【其它锻炼方法】	(164)
【中年运动原则】	(166)
下 篇 中年康复精要	
一、高血压病的防治与自我康复	(170)
【高血压与高血压病】	(171)
【高血压病患者的药物治疗】	(173)
【高血压病患者的体育锻炼】	(176)
【高血压病患者的饮食调养】	(177)
【预防中风】	(180)
二、冠心病的防治与自我健复	(182)
【冠心病患者的药物治疗】	(183)
【冠心病患者的体育锻炼】	(184)
【冠心病患者的饮食调养】	(187)
【冠性病患者的性生活】	(190)
【预防心肌梗塞】	(191)
三、慢性支气管炎的防治与自我康复	(193)
【慢性支气管炎的预防】	(193)
【慢性支气管炎患者的药物治疗】	(196)
【慢性支气管炎的冬病夏治】	(197)
【慢性支气管炎患者的饮食调养】	(199)
【慢性支气管炎患者的体育锻炼】	(201)
四、糖尿病的防治与自我康复	(203)
【糖尿病对人体的危害】	(205)
【糖尿病患者的药物治疗】	(206)
【糖尿病患者的饮食治疗】	(209)
【糖尿病患者的体育锻炼】	(212)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>