

编者名单

主 编	李援朝				
副主编	于 健				
编 委	李秀品	王国隆	杨春光	高士长	樊 虹
	王 青	李 馥	郭秀洁	白福成	袁达英
	赵 健	吴春来	袁景珍	高春玲	王振东

内 容 提 要

随着人们生活水平的不断改善，人们越来越注重提高生活质量与生命质量。每个人都希望自己生活得更科学、更合理，以达到防病抗衰、延年益寿的目的。本书紧紧围绕如何进行养生保健这一中心，从日常生活起居、休闲养生、心理卫生、运动养生保健、气功养生、饮食养生与治疗、自我诊断与疾病防治、生活禁忌等八个方面入手，选择现代家庭生活中最常遇到，与人们身体健康有直接关系和密切影响的养生方法、保健常识、食疗良方、生活注意事项与生活禁忌等 500 条，进行了通俗易懂、言简意赅的解答与阐述。

本书融科学性、知识性、实用性为一体，语言生动、趣味性强，既使人乐于阅读、便于理解，又宜于操作实施，可使读者利用较少时间，获取丰富的养生保健知识和操作方法，是每个现代家庭生活中必不可少的参考书。

前 言

健康，是人们生活幸福的基础，是家庭中最为宝贵的财富。懂得保健常识，掌握养生之道，是提高人体素质，促进健康长寿的根本保证。

中华民族历史悠久，中医学文化源远流长，在人类如何健康长寿方面积累了丰富的丰富而宝贵的经验。历代精湛的中医养生学专著，多种养生观，都从衣、食、住、行等日常生活的各个方面，论述了养生的原则和方法。早在两千多年前，《黄帝内经》中即已明确提出比较科学的养生之道：一、要顺应宇宙的变化规律，养身与养心兼顾；二、道德修养和健康的精神生活要兼备；三、要学会养生的方法（生活起居、饮食营养、气功修炼）；四、要参加适度的劳动。这些养生原则，几千年来，一直被中医视为养生学的基础。随着科学的发展，中医的养生学同现代保健医学相结合，养生保健理论和方法日益丰富和完善。一些经济实用、行之有效的养生保健法如：食物养生保健法、体育锻炼法、气功修炼法、心理疗法、文娱养生法、休闲养生法等等，因具有防病祛病、养生保健的功效，深受广大群众所欢迎和喜爱。

《养生·保健·长寿 500 法》是我们从大量文献资料中精选改编而成。撰写中特别注意选择日常生活中经常遇到，人们比较感兴趣的内容，尽量做到通俗易懂、简便易行，使知识性与实用性并存，目的在于让人们能从中获取一些家庭生

活中的养生保健知识，进而提高人们对自己的健康“自我保护”能力。

愿本书能给广大读者的家庭生活带来健康、温馨与幸福！

由于编者水平所限，谬误之处，敬请指正。

编 者

1996年12月于沈阳

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/>