

# 初中生作文3步完成法.初中三年级适用



[初中生作文3步完成法.初中三年级适用\\_下载链接1](#)

著者:田岗

出版者:新世界出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801871466

《新版养老奉亲书》是为如何养老侍奉双亲的生活和身体而撰著的，关于老年人防病治病、保健强身、延年益寿的内容是该书的主体。首先，该书对人的身体机能和健康原理作了一番总结，指出饮食对人的极端重要性。同时还谈到了穿着增减、住处居室与养生的关系，对老年人一年四个季节的摄养保健做了详细的论述。

该书作为养生经典文献的价值，在于它把单纯的养生服气扩展到衣食住行等广泛而日常的生活内容，嘱咐人们养生并不是专门的单一的练习活动，而要在日常小事上时时注意，只有这样，才可真正贯彻落实养生保健的目的。

作者介绍:

王耀堂（原名王庆华），青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院特约讲师，全国高等医学院校应用心理学教材编委，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会常务理事，青岛市中医学学会养生保健专业委员会委员。曾在中国石油大学、山东科技大学、政府机关、节界500强企业等

目录: 第一章 良医在己，老年人身心机能摸底运动

老年人身体健康的唯一标志：虚阳气存

脂肪习惯性堆积

血脂动辄偏高

骨质密度低了

蛋白质合成速度慢了

“五个福娃”懒了

“六小灵童”乱了

“老小孩”心理及行为怪异

“夕阳红”体能测试

第二章 食者神龟，真正的养老大法在餐桌上

生命的吉祥三宝：精气神

精气全靠饮食养

善治药者，不如善治食

扶正膳食结构失衡的天平

时刻牢记健康淡滋味

要质量不要数量

要营养不要脂肪

陈直和他的牛初乳

第三章 合理用药，拄好医药这根好“拐杖”

善治病者，不如善慎疾

医药可以是根好“拐杖”

给老人用药，葛朗台是个好大夫

替老人治病，刘翔和鲍威尔都得靠边站

温平、顺治是根本

求医问药需划清“贫富”界限

定期清理家庭小药箱

第四章 调理脏腑，脏腑顺方可安度晚年

人类健康长寿的基本理念——脏腑顺安

脏腑养生以脾胃为本

气血不足，五脏就闹饥荒

让脏器和身体一起动起来

原地不动，六字气诀打造“脏腑顺安工程”

第五章 怡情养性，心情好身体自然无大碍

尊年之人，情绪宜稳

有声有色，贪玩的老人身体棒

没心没肺，心宽的老人体格好

学佛学道学养生

怀揣“九心”益健康

安然地带病延年

引领老人走进新结婚时代

当心更年期这个坎儿

子女最好在心理上永远“啃老”

第六章 起居有度，生活细节出寿星

生活方式决定生命的长度  
眉寿之人，形衰心壮  
慢下来才可以步行去天堂  
动起来才能离疾病远一点  
一觉闲眠百病消  
老年居室贴心装修白皮书  
尽量远离风寒，无限拥抱温暖  
老人穿衣指南  
年老“色”衰是定律  
第七章 做自然之子，顺四时而生  
依四时，顺五行，百病不生  
阴阳四时，万物终始  
春季养生要点及食药方  
夏季养生要点及食药方  
秋季养生要点及食药方  
冬季养生要点及食药方  
第八章 常见老年病的食治养老方  
食治补虚益气方  
食治五劳七伤方  
食治明目方  
食治耳聋耳鸣方  
食治老人虚损羸瘦方  
食治老人脾胃气弱方  
食治老人腹泻方  
食治老人烦渴口干方  
食治哮喘诸方  
食治脚气良方  
食治老人畏寒方  
食治诸淋方  
食治老人中风方  
食治老人便秘方  
第九章 老年突发病的家庭应急策略  
身上一下子长了好多斑  
外伤出血如何消肿止痛  
突然扭腰了  
突然腿抽筋  
突然噎食怎么办  
突然失声了  
心肌梗塞家庭急救方  
脑溢血家庭急救策略  
突发性胸痛、胸闷  
缺血性腹痛  
第十章 养老奉亲悬疑回音壁  
一日三餐还是两餐  
老人瘦了好还是胖了好  
既要吃粗粮又要防消化不良，真矛盾  
锻炼趁早还是拣晚  
老人喝茶好还是不好  
人老就要掉牙吗  
人老一定腿先老吗  
气短是异常还是正常  
老人起床快了好还是慢了好  
老人爬山好还是不好

• • • • • [\(收起\)](#)

[初中生作文3步完成法.初中三年级适用\\_下载链接1](#)

标签

健康

评论

-----  
[初中生作文3步完成法.初中三年级适用\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[初中生作文3步完成法.初中三年级适用\\_下载链接1](#)