



KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUET

科学探秘 48-18

陈思丞/主编

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 2

辽海出版社

科学探秘 48-18

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 2

陈思丞/主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学探秘/陈思丞主编—沈阳: 辽海出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0060 - 0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑: 段扬华 孙德军

责任校对: 顾 季

装帧设计: 顾 季

封面设计: 顾 季

出 版 者: 辽海出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003

电 话: 024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163 . com

印 刷 者: 北京华戈印务有限公司

发 行 者: 辽海出版社

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 168

字 数: 3300 千字

出版时间: 2008 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 1238.00 元 (1—48 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第二章：中华传统的养生文化

- 四、中华传统的养生学派 (99)
 - 1. 顺从自然的顺应学派 (99)
 - 2. 养德益精的养性学派 (100)
 - 3. 形神兼行的主动学派 (101)
 - 4. 无欲则安的主静学派 (102)
 - 5. 健肾养气的固精学派 (103)
 - 6. 平衡膳食的食疗学派 (104)
 - 7. 药物抗衰的药饵学派 (105)
 - 8. 自幼防衰的早防老派 (106)
 - 9. 全面保养的正宗学派 (106)

第三章：养生应当从 45 岁开始

- 一、人到中年，养生进入了关键期 (110)
 - 1. 中年是养生的关键时期 (110)
 - 2. 中年猝死有原因 (112)

3. 中年人的身体变化 (115)
4. 中年人的心理压力 (118)
5. 中年人应当学会投资健康 (121)
- 二、选择适合中年人的健身方式 (122)**
 1. 健身使人终身受益 (122)
 2. 运动改善中年人的精神状态 (124)
 3. 中年运动健身应选好项目 (126)
 4. 中年运动健身应遵循的原则 (128)
 5. 散步：轻松悠闲的健身方式 (130)
 6. 游泳：愉悦身心的健身方式 (131)
 7. 羽毛球：简便易行的健身方式 (135)
 8. 太极拳：刚柔兼济的健身方式 (137)
 9. 中年自我保健的简易方法 (140)
 10. 中年运动健身的误区 (144)
- 三、疲劳是中年人身心健康的大敌 (148)**
 1. 慢性疲劳是身心健康的大敌 (148)
 2. 中年人是慢性疲劳的主力军 (150)
 3. 慢性疲劳综合症的表现 (152)
 4. 以食疗医治疲劳的方法 (155)
 5. 善于休息，储蓄健康 (156)
 6. 学会与坚持放松疗法 (158)
 7. 缓解疲劳的 20 种方法 (161)

目 录

8. 电脑综合症的预防 (162)
9. 夜班综合症的预防 (165)
10. 应激反应综合症的预防 (167)
- 四、更年期需要特别的保健 (169)**
 1. 更年期：中年人的特殊时期 (169)
 2. 更年期的心理与生理调适 (171)
 3. 男女分别从何时进入更年期 (175)
 4. 更年期妇女的特有表现 (178)
 5. 更年期男人的心理过渡 (180)
 6. 女性更年期养生保健的要诀 (182)
 7. 男性平安度过更年期的方法 (184)
 8. 更年期内的生活起居 (186)
 9. 更年期内的饮食保健 (188)
 10. 更年期的进补方法 (192)
 11. 更年期的房事养生 (197)
 12. 更年期综合症的运动疗法 (198)
 13. 避免更年期的保健失误 (201)

科学探秘

- 真实的梦幻——破译外星人之谜 (1-4册)
- 大脑的神奇——将大脑潜能变为智慧 (1-4册)
- 古老的密码——破译人类远古文明 (1-4册)
- 破解的天书——破解人类探索宇宙的秘密 (1-4册)
- 长寿的钥匙——破译人类延年益寿的秘方 (1-4册)
- 人类的奥秘——透视地球生命的进化之谜 (1-4册)
- 灾祸的降临——破解来自太空的威胁 (1-4册)
- 复活的古城——破解古老城垣里的文明 (1-4册)
- 身体的透视——剖析人体的结构与奥秘 (1-4册)
- 出土的谜团——破解出土文物的奇特世界 (1-4册)
- 生命的密码——破译生命基因工程的秘密 (1-4册)
- 科学的黑屋——当代科学20个未解之谜 (1-4册)

ISBN 978-7-5451-0060-0



ISBN 978-7-5451-0060-0

定价：1238.00元(全48册)