

# 大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

## 书籍信息

书名：大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

ISBN：9787535960146

作者：

出版社：广东科技出版社

出版时间：

页数：

丛书：

TAG：[方剂学](#)

豆瓣评分：0

版权说明：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。

信息来源：[《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

版权说明：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。

信息来源：[《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

## 作者介绍

暂无相关内容，正在全力查找中

版权说明：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。

信息来源：[《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

## 出版社简介

类型：公司

成立时间：1978年5月

出版社特色：

简介：

广东科技出版社成立于1978年5月，是广东省出版集团属下的一家综合性科技出版社，也是我国最早成立的地方科技出版社之一，下辖两家杂志社、一家激光排版设计公司、一家物业管理公司。2006年4月转企改制为广东科技出版社有限公司

#

广东科技出版社主攻医学、农业、科技科普、大众生活等板块，年出书500多种，2020年实现营业收入1.85亿元、总码洋4.01亿元、净利润2842万元。[2]

主要业务

广东科技出版社现已发展成为拥有一支训练有素的出版队伍，有逾千万元固定资产原值，年出书400种以上，并附设有电脑排版、音像和多媒体制作、广告设计、纸张销售、物业管理等几个公司的初具规模的综合性科技出版企业。

获得荣誉

广东科技出版社现已发展成为拥有一支训练有素的出版队伍，有逾千万元固定资产原值，年出书400种以上，并附设有电脑排版、音像和多媒体制作、广告设计、纸张销售、物业管理等几个公司的初具规模的综合性科技出版企业。

社会评价

广东科技出版社现已发展成为拥有一支训练有素的出版队伍，有逾千万元固定资产原值，年出书400种以上，并附设有电脑排版、音像和多媒体制作、广告设计、纸张销售、物业管理等几个公司的初具规模的综合性科技出版企业。

版权说明：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。

信息来源：[《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

## 图书特色

《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》是一本关于中老年长寿和治病的书籍。书中介绍了一些古老的老偏方，这些方法据称具有奇效，可以帮助中老年人保持健康和延长寿命。

### 主题分析：

该书的主题是关于中老年人的健康和长寿。书中介绍的老偏方都是针对中老年人的特殊需求和健康问题而设计的，例如缓解关节疼痛、提高免疫力和延缓衰老等。通过这些方法，作者试图帮助读者延缓老化过程，提高生活质量。

### 人物评价：

在这本书中，没有特定的角色或人物评价。书中主要集中在介绍各种偏方和方法，而不是聚焦于人物。因此，读者无法对特定人物的品质或行为进行评价。

### 文学手法分析：

《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》是一本科普类书籍，因此文学手法相对较简单。书中以直接的描述和解释方式呈现信息，没有运用太多的修辞手法。作者主要使用了实事求是的叙述方式，力求让读者更好地了解和接受这些老偏方。

### 社会影响：

该书的社会影响主要表现在提供了中老年人改善健康的方法和思路。在快节奏的现代社会中，很多中老年人面临生活压力、身体健康问题和老龄化带来的困扰。这本书向读者介绍了古老的方法，给了他们一种寻求自我救赎和改善健康的方式。虽然这些偏方的科学性有待验证，但它们为中老年人提供了一些希望和信心。

总体而言，该书旨在帮助中老年人改善健康和延长寿命，主题明确，但文学手法相对简单。然而，它在社会上引起了一定的关注，并为中老年人提供了一些改善生活的思路。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

版权说明：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。

信息来源：[《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

## 书籍目录

第一章 懂老，才不会怕老态 2

老的标准：外在、年龄或心态 2

老的具体标准是什么，你想过吗 2

怎样判断自己的身体开始衰老了 2

衰老是随着时间不知不觉进行的 2

了解中老年人的生理变化 3

呼吸系统的变化——随便动一动就喘不过气 3

神经系统的变化——年纪越大，就越健忘 4

循环系统的变化——心血管疾病“强势来袭” 5

消化系统的变化——牙齿松动、味觉下降、经常便秘 6

运动系统的变化——关节发出抗议 7

内分泌系统的变化——富贵病带来的困扰 8

泌尿系统的变化——各种泌尿系统疾病汹涌而来 9

女性更年期综合征——身体和心理都会发生改变 10

中老年人皮肤及五官的变化——功能都减退了 11

中老年人的其他变化——运动速度减慢的原因 12

身体衰老不要紧，心理衰老更可怕 13

困扰中老年人的七种迷思 14

一旦变老，身体也跟着不健康 14

只吃素，真的能防老吗 16

预防骨质疏松，就要大量补钙吗 18

我已经有白头发了，是不是变老了 19

我成天想睡觉，是不是因为老了累了 21

瘦子就一定能活到天年吗 22

打麻将算不算动脑 23

第二章 全方位构筑健康防线，让老年病远离您 26

五官保健，让你眼不花、耳不聋、牙齿好 26

做好眼部保健，不再只看满天星 26

按摩耳朵，还老年生活一份清楚 34

勤洗鼻子，预防鼻部疾病 42

口腔勤清洁，口气清新疾病消 50

简单叩齿法，让你牙齿坚固胃口好 58

养好筋骨，肩颈腰腿痛不再困扰您 64

养好筋，排除身体废物助长寿 64

养好骨，让您老当益壮 70

伤筋动骨为何需要一百天 77

养好筋骨的老偏方 79

养好五脏六腑是养生保健之根本 82

五脏六腑的生理作用 82

心强，五脏强，身体壮 86

养好肝，排尽毒素身体轻 91

健脾，使体内水液代谢保持平衡 99

养肺，流通肺气防疾病 108

肾强则精气足，精气足则显青春 115

肠气顺则消化好、吸收好、排泄顺畅 124

胃口好，身体好，吃嘛嘛香 127

胆气壮，则精神好、身体棒 130

养好膀胱，远离泌尿系统疾病 136

三焦通，则百脉通 142

经络通畅是中老年人保健养生之关键 148

不得不提的经络与穴位 148

有利于经络养生的小细节 156

特效经络与穴位，保护五脏健康 157

14条经络养生操 167

第三章 简易实用小功法，激发您活到天年的正能量 174

举手之劳，健康神效——认识经络小功法 174

经络小功法的具体含义 174

细数经络小功法的优点 174

经络小功法的大健康功用 175

经络小功法的基本原则 175

专家力荐的经络养生疗疾小功法 176

八段锦 176

五禽戏 180

静坐养生，耳聪目明 190



咽津养生，灌溉五脏 190

滋养肺脏操 191

强肾固本操 191

强心舒心操 192

循胃经养生疗疾小功法 192

循脾经养生疗疾小功法 193

循肝经养生疗疾小功法 194

循肾经养生疗疾小功法 194

循膀胱经养生疗疾小功法 195

晨起养生疗疾的经络小功法 196

午后养生疗疾的经络小功法 198

睡前养生疗疾的经络小功法 199

简便易行的经络保健养生小功法 200

除皱按摩，提高皮肤弹性 200

排毒养颜，轻松动一动 200

轻松抚平脸部皱纹小功法 201

面部美容操 201

丰胸美体操 202

啄按头部，亮发乌发 203

按摩头部穴位，有助滋生头发 204

美体纤体操 204

摩肾壮阳操 205

顶天立地，增强肝胆脏腑功能 205

毛巾操，防治脂肪肝 206

扭转操，顺气理气效果好 206

蹲起推墙 207

放气运动，增强心肺功能 207

上班族的减压小功法 208

脑力工作者的解乏小功法 209

增强免疫力小功法 209

实用有效的手部经络养生小功法 210

加法手指操 210

减法手指操 211

活跃大脑的手指小功法 212

提升智力的手指操 213

挤压十指，提高人体抵抗力 215

缓解大脑疲劳手部运动 215

保持大脑清醒的手指运动 216

活动脏腑五指运动 217

旋转第1指，调理气血 217

促进手与脑协调性的运动 217

交叉运动缓解全身疼痛 218

扳手腕运动，促进血液循环 218

屈伸手指，舒筋活络 218

对抗手部运动，提升思维能力 219

活血化瘀掌指运动 220

强筋壮骨导引手操 220

戒指功促进血液循环 221

站桩式手操，促进气血运行 221

第1指推按手掌，疏通五脏六腑 222

女性养生疗疾手部运动 222

数数手指锻炼大脑灵活性 222

石头、剪子、布锻炼应变力 223

影子运动开发大脑智力 223

找第3指，训练判断力 223

拆发卡运动，锻炼感觉能力 224

抛接硬币，缓解大脑疲劳 224

抽发卡游戏，锻炼大脑协调力 224

平衡感练习手操 224

从头到脚的经络养生保健小功法 225

一天抖三抖，活动筋骨益健康 225

梳头养生操，改善头部血液循环 225

搓擦面部，疏通全身气血 226

搓擦面部五官，养益气血 227

按摩眼部，改善视疲劳 227

炯炯有神操 228

按揉眼部，改善黑眼圈及眼袋 228

按摩鼻部，增强鼻部抵抗力 229

搓擦鼻部，防感冒 229

按摩全耳，预防多种疾病1 230

按摩全耳，预防多种疾病2 230

版权说明：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。

信息来源：[《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方

## 版权说明

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。

更多精彩内容请访问：[《大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

pdf: [大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方 pdf 书籍 免费网盘下载地址](#)

epub: [大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方 epub 书籍 免费网盘下载地址](#)

azw3: [大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方 azw3 书籍 免费网盘下载地址](#)

mobi: [大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方 mobi 书籍 免费网盘下载地址](#)

word: [大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方 word 书籍 免费网盘下载地址](#)

txt: [大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方 txt 书籍 免费网盘下载地址](#)

kindle: [大彩生活3：很老很老的老偏方.中老年长寿治病奇效方 kindle 书籍 免费网盘下载地址](#)