

<<优活>>

图书基本信息

书名：<<优活>>

13位ISBN编号：9787030246004

10位ISBN编号：7030246004

出版时间：2009-7

出版时间：科学出版社

作者：(美) 希拉·季培基·斯班瑟 著

页数：202

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。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

滴答、滴答……你听到了吗？

在你的脑海里可能马上会浮现出一座钟，没错，那的确是钟表发出的滴答声。

对你来说，生日除了作为岁月流逝的标志之外，还意味着什么？

仔细听！

在阅读这本书的过程中，你听到的是滴答声还是自己的心跳声？

不论是什么声音，那都是有节奏的，相信这本书会像音乐一样为你带来心灵上的震撼。

这本书包含了许多方面的内容，我与培基医生只是想通过本书给步入中年的人们带来一个全新的世界。

如若不是培基说服了我写作这本书，也许我现在也和大多数同龄人一样祈求着老天的保佑。

这本书中收集了许多简短而实用的知识，我们所做的一切都是为了你们！

亲爱的读者！

中年人群承受着巨大的压力。

我们不断地为了孩子、父母与老板工作、工作、再工作。

许多人终日坐在那里工作，吃垃圾食物充饥或饥一顿饱一顿。

当有短暂的休息时间时，大多数中年人也只会选择一边观看无聊的电视节目一边喝酒的生活方式。

然而这并不是真正的生活。

终日忙碌而无暇自顾的中年人们，醒一醒吧！

<<优活>>

内容概要

《优活》主要面向关注自我的中年女性。作者针对中年人在这一特殊时期的身体、心理状态，从同龄人的角度一一进行分析，提出了建设性的意见，帮助中年人走出困境，继续成长。并通过书中的“医生留言板”、“酷行动”及“随笔”等专栏介绍了许多专业知识和锻炼方法。作者提出的种种方法与建议足以让每位中年读者为之振奋。

终日忙碌而无暇自顾的中年人们，醒一醒吧！
你们已到了人生旅途的十字路口。
从现在开始，为自己好好地活吧！

作者简介

希拉·季是一位多次获奖的美国作家，她的许多文章都被刊登到了《商业报》、《新时代》杂志。

希拉还先后在多家电台工作。

培基·斯班瑟医学博士，现就职于美国新墨西哥大学，培基还在《新墨西哥大学学报》上办了一个问答式的健康专栏。

她的散文曾荣获美国“西南作家奖”。

书籍目录

第一部分 身体排出体内废气不要贬低自己的身体克服重力的作用让身体发动机运行起来伸展会让你年轻让生命“跑”起来停下来休息一下做球类运动提防有害食物给身心减负用水疏通身体扔掉束身衣让自己“摇滚”起来第二部分 头脑活到老“写”到老删除没用的记忆跟随思想流动有计划地生活50岁生日的特殊宴会大声表达出自己的想法保持阴阳平衡珍惜夜晚时光尝试一些全新的东西发挥想象力客观地看世界站在针尖上跳舞第三部分 心情双手动起来为自己的团队赢得喝彩及时排出体内垃圾踏上旅程体验迷失的感觉停下来用心倾听蜕变放慢健康逝去的脚步感恩地活着关注当下的生活让自己燃烧起来正视死亡第四部分 心灵中年危机改掉坏习惯大声哭出来不要带着怨恨生活开个派对尊敬长者——包括你自己进入年轻人的生活误会源于缺乏交流把爱传递下去给后人留下些什么笑容满面

章节摘录

有个人曾在20年的时间里平均每天都吃上两袋由微波炉烹制出来的爆米花，结果这个人患上了一种被称为“爆米花肺病”的疾病。

你听说过这件事吗？

他所患的疾病在医学上又被称为“闭塞性细支气管炎”，致病因子为爆米花的调味剂——联乙醯。

后来这个人把爆米花厂家告上了法庭，结果厂家不得不使用别的调味剂取代危险的联乙醯。

所以，我们应该始终怀有一种适度心理，凡事都要适可而止。

这种处世哲学不仅可以指引生活，还能帮助你避免因食入过多人造食物而引致的风险。

除了适度进食外，下面是我的一些建议：
· 去商店买东西时，最好在天然健康食品货柜挑选食品。

- 在买肉类食品时，去专门的肉食商店或肉食专柜。
- 学会看食品包装上的营养标签，养成比较购物的好习惯。
- 自己种植水果和蔬菜，或到农贸市场购物。

家庭自制食品的好处 我想大家应该远离那些诱人的人造食品，把更多的注意力放到自然食品——那些营养丰富而又容易吸收的食物上。

在我小时候，母亲每到星期三都烤面包给我吃，如白面包与焦糖面包，感谢我亲爱的母亲！

几十年来，我们逐渐远离了儿时的美味。

实际上，我们小时候吃的食物仍然具有一定的价值，即使单从寻找乐趣的角度出发，这些美味也完全可以满足你的要求！

.....

媒体关注与评论

“一个人的身体就像是一所房子。
它不仅是各个器官的家，还是人的心灵与思想的寄居之所。
身体是无价的财富，请注意保养好它。

”——希拉·季培基·斯班瑟本书作者 “这本用智慧编写的书对您未来的生活一定大有帮助

。”——大卫·尼文《快乐人生的100个简单秘密》作者 “这是一本内容丰富的健康读物。
作者在书中为中年人提出了许多建设性的方法，来帮助中年人改善自己的生活。

我爱这本书！

”——苏·帕顿·托埃尔《勇敢做自己》与《做个有心的女人》作者 “每个人都会变老.但变老的过程却各不相同。

如何让自己变老的过程更有意义，希拉·季与培基·斯班瑟为您提供了很多好的方法。

”——拉里·杜西博士《普通事物的非凡疗力》作者

<<优活>>

编辑推荐

终日忙碌而无暇自顾的中年人们，醒一醒吧！
你们已到了人生旅途的十字路口。
你是想开始好好生活，还是想退休后在轮椅上度过余生、
从现在开始，为自己好好地活吧！

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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>