

<<生命保养手册>>

图书基本信息

书名：<<生命保养手册>>

13位ISBN编号：9787218054667

10位ISBN编号：7218054668

出版时间：2007-4

出版时间：广东人民

作者：罗汉

页数：223

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>

## &lt;&lt;生命保养手册&gt;&gt;

## 内容概要

如何利用有限的时间，对生命进行有效保养？

近年来，我和我的专家们一直在研究这个课题，一方面让繁忙的都市人有生命保养的紧迫感，同时又根据他们时间有限、工作繁忙的实际情况，教他们一些简单实用、不花专门时间和专门场所来进行生命保养的方法。

鉴于大多数人爱车胜于爱自己的特点，本书采取将人体与车保养对照的手法，以修复并激发人体自身抗病能力为宗旨，遵从顺应自然的中华养生学原理，让大家充分了解生命的规律，知晓如何利用有限的时间，对生命进行有效保养。

忙，将不再成为借口！

热爱生活，尊重生命；自己第二，健康第一。

1. 主题鲜活，富有生命力。

我们天天都在喊珍惜生命，也没有谁否认自己不珍惜生命，可是我们人类挥霍浪费最大的就是我们视为无价的生命，并且自己还没有意识到。

你想想，从科学的角度出发，动物寿命的长短有性成熟期测算法、生长期测算法、细胞分裂次数与周期测算法等，无论根据哪一种测算法，人的生命周期应在100岁至150岁之间，但我们绝大多数达不到，还理所当然地说“人生七十古来稀”。

《生命保养手册》从生活中来，是作者几十年生活和研究的结晶，明确指出了我们人类达不到自然寿命的主要原因，那就是我们缺乏对生命进行保养。

它将唤醒忙碌的都市人，每天抽出很短的时间对生命进行保养，个人、家庭和社会都会受益无穷

2. 概念新颖，极易共鸣 《生命保养手册》将大家耳熟能详的汽车保养概念引入生命保养之中，将人体与汽车保养对照的手法，以修复并激发人体自身抗病能力为宗旨；遵从顺应自然的中华养生学原理，让大家充分了解生命的规律，知道如何利用有限的时间，对生命发动机——肾、生命能量系统、电子燃油喷射系统——脾胃、生命排放系统、安全系统——心脑血管系统、生命电路系统——经络、转向系统——心理等六大系统进行保养。

它告戒我们每一个人，如果你不在急赶的财富路上歇歇脚，对生命进行一保、二保、三保，那么，疾病就会光临，你的生命就会打折扣。

3. 方法简单，便于操练 《生命保养手册》全力打造100岁工程，不仅从观念上呼吁人们重视保养生命，而且介绍了自己潜心研究并行之有效的简单易学的保养方法，如叩齿咽津养颜功、眼睛保养法、耳朵保养法、牙齿保养法、鼻子保养法、喉咙保养法、颈椎保养法、男子性功能保养法等。

方法简单易学，操作性很强。

4. 介绍常识，纠正错误 本书还介绍了一些常识，如：最佳起床时间、最佳饮水时间、最佳锻炼时间、隔着玻璃晒太阳没有效果等；指出了我们的一些错误的生活习惯，如：早晨醒后即起床、饭后马上吃水果等。

<<生命保养手册>>

书籍目录

罗汉的健康观（代序）倾力打造100岁工程（自序）前言第一部分 生命篇 人的寿命当在100~150岁之间，我们挥霍掉了大自然一半的馈赠 人的寿命有多长 人的寿命当在百岁之上  
 生活起居要因应四季和四时变化 身体卫队——保护生命的三道防线 第一道防线：人体的皮肤和黏膜 第二道防线：各种免疫卫士 一、免疫卫士的发祥地——骨髓  
 二、免疫卫士训练营——胸腺 第三道防线：淋巴系统 增强生命免疫力的营养素  
 保养生命重在心理平衡 你的心理平衡吗 寻找心理的平衡点 心理平衡“六要” 生命与中医“七情” 一、暴怒伤肝 二、狂喜伤心 三、久思伤脾 四、忧悲伤肺 五、惊恐伤肾 生命的节奏 人体内有一个生物钟  
 五脏活动的最强时段 生活起居的最佳时间 身体质量及养生原则 中医体质检测 体质差异形成的原因 各类体质的特点及养生原则 一、阴虚体质  
 二、阳虚体质 三、气虚体质 四、血虚体质 五、阳盛体质 六、血淤体质 七、痰湿体质 八、气郁体质 生命在于运动 运动的最佳时段及方式  
 运动后喝什么 运动后吃什么第二部分 保养篇第三部分 功法篇附：王室会馆中医体检流程

## <<生命保养手册>>

### 编辑推荐

如果没有在急赶的财富路上刹住脚，接受生命保养的请柬，那么疾病就会光临。

销量就是硬道理，上市两个月，重印再重印。

中国第一部生命保养手册，倾力打造100岁工程。

汽车坏了，可以修；旧了，可以换新的。

但生命若是坏了、旧了，可就没得换了。

我们要像保养汽车一样保养我们的生命！

养生，要当成企业来经营！

假若您是企业老板，你应该用80%的时间和精力来经营您的企业，将另20%的时间和精力来经营您的健康。

要把您的健康，当作您投资的另一个企业来经营，并有一个详细的生命保养经营计划。

肾健康，女人就朝气蓬勃、充满海活力；肾衰竭，女人就萎靡不振、百病缠身。

所以，将肾比作女人健康美丽的“发动机”，一点都不过分。

春夏主生发，性生活次数可稍多一点；秋冬主收藏，性生活次数就要减少，尤其冬天主藏精，千万不要违背。

口干是身体发出的需水信号，我们常常在此时才喝水。

事实上，这时我们的身体已经脱水了。

这种口干才喝水的不良习惯，导致我们的身体经常性脱水，随之危害健康。

各种蔬菜含有大量的碱性成分，并溶于汤中，常喝蔬菜汤可使体内血液呈弱碱性，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解，随尿排出体外。

故有“人体最佳清洁剂”美称。

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>