第一图书网, tushu007.com

<<全世界最简单的养生法>>

图书基本信息

书名：<<全世界最简单的养生法>>

13位ISBN编号：9787538544152

10位ISBN编号：7538544151

出版时间：2010-4

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：贝李

页数：192

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

内容概要

老子：“ 大道无为，顺其自然。
”你不用做什么特别的事情，只需要顺应生命的自然需求就可以了。
过分的锻炼、过分进补，不仅达不到养生的效果，反而会让生命遭受不必要的扭曲。
这条史上最简单的健康秘诀跟一般所谓的“ 加碱 ”、“ 喝水 ”、“ 食疗药膳 ”不同，它很简单自然，简单自然到你每天都在用。
最诱人的地方就在于你只需要做一件事，就能让保健效果几乎辐射全身——这是别的任何一种方法都望尘莫及的。
我习惯于称它为“ 《全世界最简单的养生法》 ”。

作者简介

贝李,中华保健医学会专家。
台湾保健杂志《新生》专栏客座专家。
从事大众健康普及工作十余年，创立了独特的“贝氏系统保健法”，本书涉及的健走正是其中之一。
其著作《睡出竞争力》等书籍长期占据台湾地区保健类图书畅销榜榜单之列。

<<全世界最简单的养生法>>

书籍目录

第一部分：保健的方法千千万，就它最简单1. 从现在开始，放弃养膘生涯 / 62. 这是史上最简单的运动 / 93. 从小到大你一直在做 / 124. 上班一族必备的健康宝典 / 18第二部分：做了几十年，为什么你不会1. 选错时间=弱化效果 / 242. 这些年你是不是也犯了类似错误 / 283. 正确的姿势比什么都重要 / 344. 不同身份，不同方法 / 405. 你需要一个“黄金搭档” / 46第三部分：祛病其实很简单1. 慢性病，就慢慢让它化掉 / 542. 老年痴呆靠边站 / 593. 让关节疾病统统滚开 / 644. 自然的方法永远比机械好 / 685. 再安全都会有万一——突发意外怎么处理？
/ 72第四部分：最简单的养生，最容易的长寿1. 让好心情随时伴随着你 / 822. 促进睡眠，保障休息 / 873. 好食欲，决定了你的身体素质 / 92第五部分：跟衰老说拜拜1. 开始之前做个身体测试吧 / 982. 随时观测，随时调整 / 1033. 及时补水很关键 / 1094. 给足底做一个全方位按摩 / 114第六部分：不仅可以养生，更可以美容1. 让你变出好身材 / 1202. 你也可以像成功人士那样有魅力 / 1243. 特定部位强化保健法 / 1314. 你需要一双重要装备 / 1375. 穿着和养生，其中很有联系 / 1426. 内衣决定了外在美 / 1477. 这东西，你可不能缺 / 1528. 一些小玩意，让你更美丽 / 157第七部分：准备好让自己年轻10岁1. 制定一份合格的养生计划书 / 1642. 预备动作是所有运动的开始 / 1693. 你是准妈妈？
那就需要谨慎对待了 / 1744. 随时随地让你都能养生 / 1795. 彻底改变你的生活，这就是最简单的养生法

章节摘录

第一部分：保健的方法千千万，就它最简单！
小时候老人常说，多上一级台阶就能多活两秒钟。
当时我以为台阶里面有神奇的魔力，于是常常楼上楼下跑来跑去，然后计算自己今天又延长了多久的寿命。
当我真正明白了楼梯和寿命的函数关系，却变得很懒很懒，因为有了电梯，我们甚至可以一个月不走楼梯。
幸运的是，虽然不用爬楼，我们还需要走路。
因为总有汽车到不了的地方。
只要还用得着走路，我们就随时可以锻炼。
1. 从现在开始，放弃养膘生涯　　竞争！
一件我们都深恶痛绝，却不得不经历的事情。
瑶瑶读大学时，曾是远近闻名的校花。
毕业之后，由于表现出色，她从众多竞争者中脱颖而出，被某跨国公司录用。
可是，进入公司之后，她发现周围的同事实力都不在她之下。
为了赢得更多的机会，瑶瑶不断地为自己增加工作量，甚至连休息的地点都转移到了工作的办公室。
繁重的工作占去了她大量的私人时间，而剩下的也都被电视、上网代替了。
一段时间后，在一次同学的生日聚会上，众人看到眼前的瑶瑶都不敢相认。
因为，大家印象中的天使脸庞，现在多了几道皱纹，透露着不少憔悴，而昔日的魔鬼身材也早早长出了小肚腩，让人实在无法接受。
为了应对激烈的竞争，现代社会中许多人不得不将主要的精力放在工作之上，即使吃饭时间也都被压缩至最短。
同时，工作强度大、心理压力大等诸多因素的共同作用，使得多数人每逢周末就不愿再去外面奔波，只希望安静地躺在家中床上美美睡上一觉，或者团坐在沙发上毫无目的地调动电视频道。
因此，在这种不良环境、思维的影响下，他们参加运动的时间既十分有限又不连续，患各种职业病的风险必然会大大增加。
像瑶瑶那样因为繁忙工作而有空就喜欢往沙发上靠的人，被称为“沙发土豆”。
这个称呼听起来似乎蛮可爱，可如果真正成为“土豆”一族后，你就会发现其中并无趣味，甚至让人极度讨厌。
我们不妨想象一下，整天坐在沙发里上网、看电视，可以帮助你达到休息身体、放松神经的目的吗？
长时间保持坐立姿势，会引发腰背酸痛、颈肩发麻、腕臂不灵活等症状，诱发骨质增生等多种疾病。
另一方面，电视及电脑所发射的电磁辐射会导致身体的内分泌紊乱。
别忘了！
电器工作时会产生大量正离子。
它们进入人体后会延缓身体正常的代谢功能。

编辑推荐

现代都市人忙碌的工作节奏，使得他们身心俱疲，许多人处于亚健康状态。具备健康的体魄，是现代人的追求，而选择什么样的养生法，却是很多人的困扰。《全世界最简单的养生法》为这些人提供了最佳答案，经济、实用，切实有效。这是最天然、最简单、最健康的养生法。

第一图书网, tushu007.com

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