

<<给爸妈最贴心的养生书>>

图书基本信息

书名：<<给爸妈最贴心的养生书>>

13位ISBN编号：9787539045276

10位ISBN编号：7539045272

出版时间：2012-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：王志远

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>

<<给爸妈最贴心的养生书>>

内容概要

一本让父母最感温馨的健康枕边书

一本代您悉心关爱父母的爱心孝经

八爷70多岁了，身板好得可以和20多岁的小伙子过招；吃肉喝酒随心所欲，却血压血脂血糖样样指标正常；曾因十二指肠溃疡疼得喝水都吐，却不吃药不打针用两年痊愈……在这本献给天下父母的养生专著中，八爷将自己几十年总结出的养生功法、饮食秘方和保健心得和盘托出，方法简单实用，道理深入人心，可助各位父母快快活活颐养天年。

<<给爸妈最贴心的养生书>>

作者简介

王志远，1942年生，养生界著名的“老顽童”，人称“八爷”。
现任职北京天意良壹中医药研究院副院长。
他研究养生数十年，博古通今，参合中西，开辟功法养生新天地；身体力行一辈子，祛病健身，由弱到强，自救救人不遗余力。

<<给爸妈最贴心的养生书>>

书籍目录

前言 一部满足你承欢膝下心愿的养生孝经

第一章 不养生，会“养病”

生命是用来享受的，不是用来念经的

养生不是玄学，只为身心舒适

传统养生文化的真面目

练的是“炁功”，不是“气功”

简单易行的传统养生功法

第二章 吃喝玩乐性：健康来自平凡的生活

吃对才是正确的养生之道

我把水当成健康处方

酒逢知己千杯少：从“圣药”到“断魂汤”

很多人的健康都是玩出来的

娛心自乐，保身养气。

性不是奢侈品：欲不可绝，欲不可纵

第三章 坐卧立行：健康来自最简单的“运动”

办公室一族的“久坐锻炼法”

合理的睡眠是维持健康的必修课

站立是最简单的肌肉群和脏腑养护

多样的行走，是全身心的健身活动

第四章 健康信号，身体告诉我们的秘密

注意身体打出的各种“信号弹”

脏腑有自己的智慧

顺势而行地利用人体“免疫系统”

身体告诉我的秘密：避风喜水

第五章 疾患是人体的一种自我保护

不要怕生病，这是身体在对抗危害

生病是身体负荷压力的一种积累

亚健康是常态，关键养在“未病时”

我是怎么消灭胃炎和十二指肠溃疡的

第六章 辨清体质，养生因人而异因时而异

不一样的体质，不一样的养生

惹不起的湿邪，你有没有

用六音引发振动波，调理五脏

空气是最好的养生妙药，调养生息

第七章 抓住身体中的健康长命锁，从壮年开始

老年人身体机能为何下降

衰老不是必然，注意腿脚的不衰老密码

天然、新鲜的食物和营养均衡是长寿法宝

选择适合自己年龄阶段的运动

养生不仅在于老年，更在于青壮年

第八章 男女有别，做健康美丽苗条的女人

每一个年龄阶段的女人都需要调理

传统养生功法，女人补身养颜

简易运动减肥法，给你窈窕好身姿

减肥不是绝对禁食，而是懂得如何进食

<<给爸妈最贴心的养生书>>

第九章 心灵是本源，养生要从“心”开始

冥想有益于精神和身体的健康

冥想不是乱想，有章可循

以禅修性，以禅养心

禅道养生，性命双修

意念力对于人体和健康的影响

超自然力不是故弄玄虚

人人都有第六感，感知身体征兆

附录1：养生文化中的术语

附录2：日本养生法

<<给爸妈最贴心的养生书>>

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>