

<<40岁后的养生经>>

图书基本信息

书名：<<40岁后的养生经>>

13位ISBN编号：9787502158842

10位ISBN编号：7502158847

出版时间：2007-3

出版时间：石油工业

作者：孔令谦主编

页数：201

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>

## <<40岁后的养生经>>

### 内容概要

40岁，是人生中的一个非常时期，既是人体生理功能的全盛时期，又是开始进入衰老的过渡阶段。再加上这个时期的中年人还要承担工作与生活的巨大压力，以及频繁的社会应酬，导致精神紧张，长期睡眠不好，使心血管疾病、高血压、动脉硬化、高血脂、糖尿病等“富贵病”悄然而至。即使当时不发作，也会给以后埋下隐患。

令人遗憾的是，我们有不少40岁的中年朋友却并不关注自己的身体，自以为身体没有问题，所以从不去医院检查。

即使有机会定期进行健康检查，也往往不加重视。

致使急性病得不到有效控制，慢性病得不到有效预防。

往往等到功成名就，却发现健康没有了。

按大自然的进化规律推算，人的生命之树在120岁后才自然凋亡。

但有的人却40岁就走完了自己的人生之路，真是可怜又可叹！

在60岁以前是否有病，关键是看在40岁这个转折点时是否健康。

所以，作为40岁的你，一定要特别注意你的身体，做好自己的养生保健工作，防患于未然，快乐迎接人生的第二个春天！

## <<40岁后的养生经>>

### 作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，根据中学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》等著作。

曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，负责孔伯华养生医馆馆长。

## <<40岁后的养生经>>

### 书籍目录

序：40岁的身体需要特别关爱一、人到40岁要注意：别让自己的身体提前折旧二、储蓄健康：最好的医生是自己三、投资健康：给身体加一道护身符四、细节决定健康：别让生活方式病“缠住”你五、职场健康：工作中的养生经六、男性健康：40岁男人要“大修”七、女性健康：40岁女人养生提案八、“慢”使你更健康：给匆匆生命刹刹车九、“性”福健康：让你的“性”福延长20年附录一：40岁养生食疗法附录二：40岁养生常识测试后记：别让知识与寿命成反比

## <<40岁后的养生经>>

### 编辑推荐

40岁，是人生中的一个非常时期，既是人体生理功能的全盛时期，又是开始进入衰老的过渡阶段。再加上这个时期的中年人还要承担工作与生活的巨大压力，以及频繁的社会应酬，导致精神紧张，长期睡眠不好，使心血管疾病、高血压、动脉硬化、高血脂、糖尿病等“富贵病”悄然而至。即使当时不发作，也会给以后埋下隐患。

令人遗憾的是，我们有不少40岁的中年朋友却并不关注自己的身体，自以为身体没有问题，所以从不去医院检查。

即使有机会定期进行健康检查，也往往不加重视。致使急性病得不到有效控制，慢性病得不到有效预防。往往等到功成名就，却发现健康没有了。

按大自然的进化规律推算，人的生命之树在120岁后才自然凋亡。

但有的人却40岁就走完了自己的人生之路，真是可怜又可叹！

在60岁以前是否有病，关键是看在40岁这个转折点时是否健康。

所以，作为40岁的你，一定要特别注意你的身体，做好自己的养生保健工作，防患于未然，快乐迎接人生的第二个春天！

<<40岁后的养生经>>

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>