

<<顺应生物钟养生法>>

图书基本信息

书名：<<顺应生物钟养生法>>

13位ISBN编号：9787508258591

10位ISBN编号：7508258592

出版时间：2009-9

出版时间：金盾出版社

作者：杜宣新

页数：156

字数：68000

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>

<<顺应生物钟养生法>>

内容概要

这是一本专门介绍如何顺应人体生物钟节律进行科学养生的大众科普读物。

书中科学揭示了人的生命活动与自然节律的同步性，具体讲授了人们一天24小时、一年四季乃至一生各个年龄段，根据生理内在节律进行养生保健的各种方法及注意事项，明确指出了一个人日常生活包括饮食起居、作息睡眠、性爱、锻炼等在内的各项活动的最佳时间。

本书内容新颖，通俗易懂，集科学性、实用性于一体，是一本十分难得的养生保健参考书，值得每一位关注养生方法，希望健康长寿的人士认真一读。

<<顺应生物钟养生法>>

书籍目录

第一部分 养生顺应生物钟 学会生物钟养生 人体的生命周期 人体生物钟分类 人体功能时刻表 按人体机能状态巧养生 人体各器官盛衰时刻表 十二时辰养生法 顺应五脏作息规律好养生 一天养生的焦点时刻 从周一至周日该当心什么 生命中的五个重要时刻 你的生物节律类型是哪种 大脑的生物节律是可以调节的 调节生物节律要具体情况具体运筹 自我调顺生物钟 合理利用人体生物钟

第二部分 人体保健的最佳时间 起床的最佳时间 老年人为什么醒得早 排便的最佳时间 一日二便最可取 饮水的最佳时间 起床后先刷牙再喝水 饮水生物钟养生法 养成良好的饮水习惯 锻炼的最佳时间 选择最佳运动时间 老年人什么时间锻炼最适当 吃饭的最佳时间 每天定时吃饭 生物钟与一日三餐 散步的最佳时间 饭后不应立即走 散步贵在坚持 睡眠的最佳时间 睡眠时间因人而异 充足的睡眠有利体内排毒 使睡眠形成规律 晒太阳的最佳时间 年龄不同晒法也不相同 老年人巧用住宅促光照 性爱的最佳时间 拨准性爱时钟 男人性爱的循环周期 吃水果的最佳时间 不同水果食用时间表 水果应分时段食用 针对身体需要食用水果 美容的最佳时间 择时美容效果好 服药的最佳时间 服药宜分上下午 服药多久方见效 洗澡的最佳时间 洗澡注意五不要 女性最时尚的洗澡方式 刷牙的最佳时间 一天应刷五次牙

第三部分 生活规律延年益寿 长寿潜能的自测 生活规律人长寿 人的老化过程 人体器官衰老时间表 拨慢衰老的时钟 择龄调脏助长寿 50岁以后健康自测 百岁减衰计划 男人保健10年计划 女人一生的10个关键时期 女人的10年营养计划 女性保健随着年龄变 女性身体各部位黄金时期 女人科学生活的24小时 适宜一生的健身计划

附录 生物节律时间表 十二经脉气血流注时间周期示意图 十二经脉起止图 十二正经络属流注衔接表 十二经择时补泻对照表 五行生物钟图 年龄与睡眠参考时间表

<<顺应生物钟养生法>>

章节摘录

第一部分 养生顺应生物钟 学会生物钟养生 每个长寿人都有自己的长寿之道，但每个人的长寿之道又都不可能完全适合于别的人。

为了探索能延长人群寿命的途径和方法，近年来一种适应人体内部规律的生物钟养生法正在兴起。

生理学家认为，人体各种生理活动都具有周期变化的规律，这就是人体生物钟。

若人体生物钟运转紊乱，就会导致疾病、衰老、死亡。

若能较好地顺应生物钟生活，就能够得到健康，达到长寿的目的。

顺应生物钟，是指人的一切活动要与体内的生物钟运转合拍、同步。

众所周知，大脑皮质是人体各种活动的最高指挥、调节器官，它的基本活动方式就是“条件反射”。

人体长期定时地进行各项活动，就会形成良性的条件反射，生理学上称之为“动力定型”。

“动力定型”一旦形成，便有适应性和预见性，这对提高工作、学习效率和增进身体健康都大有裨益。

如每天按时起居，养成按时工作、学习的习惯，可以使人精力充沛；每天定时用餐，届时消化系统的消化腺就会自动分泌消化液；每天定时大便，可以预防便秘等。

<<顺应生物钟养生法>>

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>