<<幸福生活从WELLNESS开始>>

图书基本信息

书名:<<幸福生活从WELLNESS开始>>

13位ISBN编号:9787508612621

10位ISBN编号:7508612620

出版时间:2008-8

出版时间:中信出版社

作者:内里奥·亚历山大

译者: 吕准

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

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

内容概要

全面健康=适当的运动+健康的饮食习惯+积极的人生态度+充实的社交生活+富有成就感的工作。 "全面健康"(wellness),由"健身"(fitness)发展而来,它代表身、心、灵完美平衡的生活 方式。

它旨在通过有规律的锻炼、健康饮食与积极的精神状态,改善生活方式——"全面健康"的第一倡导者Nerio Alessandri如是说。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

作者简介

1983年, Nerio Alessandri先生开发出了全世界第一台蹲式复合训练机。

当人们只能用杠铃和负重盘从事蹲式练习时,Nerio Alessandri凭借他工业设计的专业背景,在意大利切塞纳自家车库里制造出第一台综合健身设备,并迅速在当地键身俱乐部取得成功推广口Nerio A

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

书籍目录

简介1 要面目,还是要里子?

2 完整人生3 全面健康的实现之道 动 吃 喝 呼吸 放松 思考 睡眠 生活 旅行4 全面健康的大环境 理想的健身房 人际与自我的调节 在大自然的怀抱里5 不同年龄的全面健康 结论 全面健康的生活方式附录 关于全面健康的无稽之谈 全面健康A到Z

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

章节摘录

当防腐剂、避免食物储存时脱水的原因。

相反,脂肪含量高的膳食倒不会立即在秤上有所显示,因为脂肪能够结合的水不多。

但是,每克脂肪含有9卡的热量(每克碳水化合物及蛋白质的热量为4卡),因此,食用过多的脂肪肯定会带来真实的体重增加,这不引人注意,而且很难减掉。

觉得饱了。

水的又~陷阱。

减肥者利用它已经颇有一段时日了,其中的奥妙在于某些膳食纤维的特性。

这些膳食纤维好像海绵,注满水之后能涨大到正常大小的几十倍。

许多进食前与一大杯水一起吞服的"减肥"产品中含有瓜尔豆胶、甘露聚糖、葡甘露聚糖、聚氨基葡萄糖及其他纤维,这些成分抵达胃部之后迅速膨胀,撑开胃壁,从而提前带来饱胀感,好像已经吃了很多似的——这能帮助您在进餐时少吃点儿。

它提供生理、心理上的帮助,有一定的意义,能够帮助减肥,在刚开始减月巴的时候尤其如此。

但随着时间的推移,您开始习惯之后,它的效用会下降。

酒精:适当饮用无妨营养学家、医生及营养师们都不知道在建议什么!

一方面,他们日益强调酒精中毒的数据,说它影响了意大利的200万人。

另一方面,也有越来越多的研究证明,适度饮用酒精饮料有益健康。

定期喝点小酒的人和滴酒不沾的人相比,平均而言,拥有的"好"胆固醇、t-Pa(阻止血凝块形成的物质)较多、纤维蛋白原(促进血凝块形成的物质)较少。

...些研究表明,适度饮酒的人比滴酒不沾的人长寿,比起酗酒的人更是长寿得多。

实际上,健康状况良好、喜欢喝酒、不需要减肥的人完全可以喝酒,只要不过头。

人体可以接受的上限为每公斤体重O.6克,对于男人来说,这相当于一天二到三杯葡萄酒,在午餐时间和晚餐时间分次饮用。

对于女性来说,这个数字要稍小点,大约是 到二杯葡萄酒。

这是因为,首先女性的平均体重小于男性,其次,女性对酒精的代谢能力稍弱一些。

超过这个上限,酒精饮料的不良作用开始超过保护作用。

最具保护作用的酒大约是葡萄酒(尤其是红葡萄酒)和啤酒。

The first thing to learn is how to breathe.——孔子读到这里,请试着深呼吸。

多数人都会快速、剧烈的呼吸,将胸的上半部分扩张至极限,而腹部则静止甚至内缩。

这就是所谓的"半呼吸",它只用到了胸部的上半部分,仅使用三分之的肺容量,因而没有对内部器官进行完全呼吸时原可进行的有益按摩。

我们每分钟呼吸18次,每小时1,080次,每天25,920次,在不知不觉中自动完成了呼吸。

呼吸是唯可以自觉也可以不自觉地进行的身体功能。

睡眠或完成艰难的任务时,人类需要通过条件反射吸入需要的氧气。

但是,人类也是所有动物物种中唯一能意识到呼吸的存在,并对呼吸加以调节和指导的动物。

人类往往低估了这一点,事实上,这对我们的健康、生活及思维方式、精神状态有着莫大的影响。

我们应当用完全呼吸来代替上述胸式(半)呼吸,至少尽可能这么做。

这种呼吸方式在东方流传了几千年,瑜伽师和禅师了解这种呼吸方式。

这种呼吸方式近年重现西方,成为自主训练和想象力计划的基石。

在这种刻意的呼吸方式中,呼吸应当完全,但不必过深,否则会有换气过度、恶心、眩晕的危险。

最大呼吸量是特殊时刻的保留项目:运动前或运动时,白天放松消除紧张或压力时,进行有益的呼吸 锻炼时。

正常情况下,一个健康的男子每分钟应当吸入约7,500cc的空气,而接受过完全呼吸锻炼的人可以每分钟只呼吸6次,通气量为12,000cc。

世界各地有多个研究小组研究了完全呼吸对人体的益处,他们发现,这增加了内啡肽(快感荷尔蒙)的生成。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

内啡肽是大脑分泌的物质,这种物质能带来幸福愉悦的感觉,能缓解痛楚。

同时,这种呼吸方式也能给腹部器官进行温和的按摩,尤其是肝脏、胃部,这能提高后二者的效率。

同时,完全呼吸也是极好的治疗便秘的自然途径(因为扩张、放松腹部带来的蠕动),改善微循环。

不过,完全呼吸最明显的效果是能更好地平稳心绪,更好地控制自己的情绪。

情绪及心理状态对我们呼吸的方式有着直接的影响。

几乎每个人都知道,紧张(如重要的工作面试或考试前)会带来快、浅、破碎、几近单一的胸式呼吸

同时,我们也注意到,紧张或压力会让我们频繁叹气,好像要借此卸掉让我们沉重不堪的精神重负。 请在上述情形时尝试完全呼吸,尽可能地缓慢、规律而深刻。

要不了几秒,您就会察觉到一种幸福愉悦感,察觉到您的心跳变慢了。

如果有适当的器械,您还可以看到您的血压下降了,脑电图也发生了改变(脑波从B状态进入Q状态, 从紧张状态进入轻松状态)。

换句话说,您客观上比先前放松了。

这个结论,可以藉由弥漫全身的冷静、自信、乐观的感觉得到证实。

要正确呼吸,即能实珊上述这一切。

完全呼吸法想要尽快学会完全呼吸(瑜伽体位法中最常实践的呼吸方式),您应当仰卧,一只手放在腹部,另一只手放在胸部。

在身体、精神都放松的情况下开始缓慢而持续地呼吸,确保腹部因空气而扩张。

腹部适当地鼓胀之后,缓慢地用空气填满胸部,从低往高走,直至锁骨与肩胛也因而拾高。

停顿片刻后同样缓慢而逐步地呼气,从腹部开始,然后才是胸部。

这说起来似乎有些复杂,但实际上非常简单。

只消练习几天,这种呼吸技巧就能成为自发而自动的行为。

使用鼻子鼻子呼吸好,还是用嘴巴呼吸好?

想要知道这个问题的答案,您可以用显微镜观察-下鼻子。

您会立刻发现空气进入身体的主门户必须是鼻子,鼻腔里的鼻毛可以阻止空气中悬浮的粉尘颗粒进入肺部。

这些鼻毛过滤了每立方厘米空气中就数以百万计的微生物。

鼻孔同时也是加热外界吸入的冷空气的有效方式,这可以减少患感冒和流感的危险。

这是不是说我们绝不能用嘴巴来呼吸呢?

这倒不尽然。

运动或任何时候,如果肌肉需要"燃烧"的氧气极多,仅用鼻子吸气不够时,这种呼吸方式也是可以的

放松我的烦恼永远翻倍现实的不幸,还有预期的烦恼担忧就和现实一样糟糕——梅塔斯塔齐奥 ,Issipile遭遇了什么并不重要,重要的是如何面对它——汉斯·塞利"所有一切都归咎于压力",这 种说法或许不对,但是,虽不中亦不远矣。

目前,慢性压力越来越受到关注。

专家认为,这是人类良好状态面临的最严重的威胁之~,研究证实,慢性压力危害于人体的多个部位

慢性压力就像一个常常不请自来的麻烦客人,带来或促成了各种类型的失调症状:记忆力衰退,压力过大的妈妈生下的低体重儿,头痛、背痛、消化器官失调、抑郁、焦虑、免疫系统变弱,各种类型的肿瘤、心脏病及其他心血管疾病。

专家估计,西方社会中有50名的人口生活在压力之中。

瑞典卡罗林斯卡研究所社会心理医学的列维(Lennart Levi)说,我们都饱受压力之苦,因为"21世纪的人存在适应困难;持续数百万年的自动反应依然有效,然而,时至今日,对于我们过的生活来说,这是一把双刃剑"。

列维话里的意思,只消对照我们面临的压力就很清楚了。

这是一种标准反应,人体在感知到威胁(无论这种感知正确与否)时自动启动。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

在大脑的控制下,为进攻准备的荷尔蒙(肾上腺素、去甲肾上腺素、皮质醇等等)注入血液。

心率、血压直线上升,以便向肌肉供应更多的氧气。

血液从脸部(脸色苍白)、胃部(消化速度放慢)转而汇聚至肌肉。

皮肤~~SAST,呼吸加快,瞳孔收缩以便改善视力。

不到几分钟,整个身体应激完成"斗或逃"反应的准备。

数百万年前,"斗或逃"反应帮助我们的先祖对付了咆哮的狮子、拿着棍棒的尼安德特人——多亏了 这个反应他们才能死里逃生、繁衍后代,一直延续到今天。

数百万年过去了,现代人生活的环境已经发生了翻天覆地的变化,可是,这种应激反应却没有变化。 今天的城市不再有狮子和好战的尼安德特人,但是,压力刺激(或称"压力源")却变得更加频繁而 伺机待发。

这些压力刺激可以有多种面目,BLAn说粗鲁、懒惰的同事,滥用权力的无良老板,因交通状况而约会迟到,众多承诺、职责,令人不满意的妻子,需索无度的恋人,等等。

对这些压力事件的反应没什么不同,依然是肾上腺素突突乱窜、血液涌向肌肉等等,但时至今日,你不太可能实现" 斗或逃 " 反应。

你不能掀了让你不爽的老板的桌子,不能往混蛋同事的鼻子上招呼一拳,也不能在塞车的时候干脆出了车子,走路回家。

这就疋E321世纪的人适应困难的原因。

带来压力的事件日渐增多,我们的身体不断准备采取行动,然而这个发泄行动却像是等待戈多——永远也不会来。

血压、心率反复升高,让人进攻的荷尔蒙毫无意义地注入血液,这样日复一日、年复一年,最终导致了名为"应激障碍"的种种心理、生理问题。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

媒体关注与评论

想拥有健康,就应该从生活开始,有良好的生活习惯。

除了有均衡的饮食之外,就是尽量抽时间走动一下,把运动变成生活的一部分。

——著名影星 成龙我经常会告诉那些刚刚学习登山的朋友,诀窍在于节奏,包括对兴奋点的把握,在登很高的山峰时,绝对不能提前兴奋,更不能该兴奋时兴奋不起来。

我想,对于整个人生来说,寻找适合自己身体与内心的节奏与平衡,都是最至关重要的吧。

——万科创始人 王石健身器材可以让人很有针对性地进行锻炼,比如你可以分上肢、下肢等不同身体部位来训练。

我觉得好的健身器材就是能满足人细节性的需求。

另外,自己要保持积极向上的心态。

——奥运会冠军 罗娟一种运动需要一种服饰,一种场合需要一种化妆姿态,但我觉得动起来本身就是最美的服装或者妆容。

——造型师 李东田

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

编辑推荐

《幸福生活从Wellness开始》由中信出版社出版。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

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