

<<懒惰赐福>>

图书基本信息

<<懒惰赐福>>

内容概要

如何在饮食、工作和体育运动方面节省能量；测一测你的压力水平、生命能量和健康状况！

本书作者在新陈代谢理论的科学基础上，开发了一套节省生命能量的有效计划。

通过这套计划，每个人都可以成功地节省生命能量。

作者用简单明了的方式阐述了生命和寿命之间的科学关系。

本书提供许多有价值的提示和忠告，值得所有希望健康长寿的人一读。

“请节省自己的生命能量”，本书作者如此忠告我们。

适时地偷偷懒，平和放松的人生态度，凡事知足随知，这一切给我们带来的奖赏是——健康和长寿。

<<懒惰赐福>>

作者简介

皮特·阿克斯特博士，1939年生，健康科学家，教授兼作家，著有专著多种，并在专业刊物上发表大量论文。

阿克斯特博士同时也担任企业领导人及运动员健康顾问。

<<懒惰赐福>>

书籍目录

引言及几点补充第一章：老鼠和大象拥有一样多的生命能量 有些人看上去并不显老 如果不改变生活方式，生命就将如此衰老下去“无所事事”，身心健康 果蝇不挥霍能量，所以活得久……女人也一样 老鼠和大象拥有刚好一样多的生命能量 动物在动物园里活得更滋润 遵循F-1赛车原则生活——最大力量，短暂生命 哪里有事，那里便有他的身影，他总在那里…… 健康——重新认识它的价值 自我测试，你浪费了多少能量 小心呵护你的能量 应该努力达到的健康指标 重要的长寿标记 本章要点第二章：“无所事事”，节省能量 世界上第一个马拉松长跑者付出了生命代价 公共汽车上的售票员比司机长寿 费时费力费钱——健身锻炼值得吗？ 讨厌运动的人原来是能量节省者 上了年岁的运动员长期生活在压力下 体育的风险性 体育运动是利还是弊，要看是否适量 竞技体育——对抵抗力的致命打击 最低限度运动，最健康的人生 最低限度健康和长寿运动计划 本章要点第三章：少食长寿 体重容易增加人的更长寿 吃消耗能量 吃得少一点，活得久一些 生物圈2号——吃不饱的科学家 给炉子少添些燃料……第四章：懒惰乃健康之始 紧张消耗能量 压力——原始人的救星，文明人的祸害 紧张——自己给自己使绊子 平和和懒惰——身体自身的平衡机制 放松一点，你会更聪明……第五章：睡眠充足者拥有绚烂长久的人生 睡眠充足，节省能量 冬眠令动物生机勃勃 睡眠不足使人衰老、愚钝、多病、肥胖 晚起一点点，轻松一整天 睡眠中的你年轻了……第六章：长寿灵丹——阳光和温暖 为什么温暖能使人节省能量 当心，人类不是冷血动物 寒冬令我们的荷尔蒙系统承受压力 温暖的气候可以使血压下降 太阳——健康的源泉……附录

<<懒惰赐福>>

编辑推荐

或许你相信，每天的健身训练能使你青春常驻？
或者认为，清晨早起标志着身体强健，精力充沛？
也许你很难想象，懒惰能使人健康，能增强我们的免疫系统？
如果是那样，那么你一定要读读这本书。

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>