

<<养生大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<养生大讲堂>>

13位ISBN编号：9787542847690

10位ISBN编号：7542847694

出版时间：2009-4

出版时间：上海科技教育出版社

作者：张冰隅

页数：302

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>

## <<养生大讲堂>>

### 内容概要

作者倡导的养生保健理念：所谓“养生之道”，其本质当为“平衡之道”。从生理到心理失去“平衡”的人便呈“病态”，一旦恢复“平衡”，就可大胆地向前迈进了！

养生保健的要诀并非“运动”加“进补”，而是“生命在于保持动态的平衡”！学会不断自我调适，可向百岁进军！

## <<养生大讲堂>>

### 作者简介

张冰隅，生于1939年，曾用名张晋钤、张炳隅；华东师范大学中文系副教授；长期从事文学教学，业余潜心研究《易经》与养生文化、民俗文化，数十年来颇有心得，观点独树一帜。曾在多种报刊上开辟个人专栏，发表过许多文笔优美而见解新颖的文化小品，深得读者好评。

近年来作为上海“东方讲坛”、“静安乐龄讲坛”特聘讲学者，在上海及其他省、市作过许多内容丰富而又深入浅出的养生文化和民俗文化讲座；并经常作为特邀嘉宾在上海教育电视台宣讲养生之道，受到广大听众的热烈欢迎。

<<养生大讲堂>>

书籍目录

健康的十大新标准与自测      衰老的过程与自测      现代社会生活方式的弊端——饮食问题  
现代社会生活方式的弊端——睡眠问题      现代社会生活方式的弊端——运动问题      养生之道，平  
衡之道——生理的和谐与平衡      养生之道，平衡之道——心理的和谐与平衡      养生之道，平衡之  
道——人与自然的和谐与平衡      生活环境与养生——空气污染与负离子保健      生活环境与养生—  
—住宅“风水”与健康      健身健脑防痴呆      走出养生误区，向百岁进军      附录一：历代帝王延  
寿术      附录二：古今养生经点评      附录三：饮食男女红绿灯

## &lt;&lt;养生大讲堂&gt;&gt;

## 章节摘录

健康的十大新标准与自测 二、十大标准分述与自测 第1条中的关键词是“精力充沛”和“从容应付”。

现在有些人每天上下班工作时表面上很正常，但工作头绪一多就不能从容应付，总是忙着拆东墙，补西墙，捉襟见肘，深感“头痛”；到了下班时已显得疲惫不堪！

并且往往由于所谓的“工作需要”而继续加班！

长此以往，便使自己身心两亏而处于超负荷状态。

一旦出现这种不健康的信号时，明智的抉择有三：安排必要的业务进修，提高自己的工作能力；增加帮手；调动工作，把自己放在最合适的位子上。

可是，在生活中确有许多人处于超负荷状态时，其选择是不明智的。

可能是因为虚荣心不肯在人前示弱而硬撑；可能是利益驱动，觉得多一个帮手就被人家“分去一杯羹”！

可能是自己作为部门或企业的老总，对别人办事不放心，所以“事必躬亲”；也可能是一种错误的观念在支配——认为应“先讲事业，再讲养生”，或者说“先多赚点钱，争取早日过上好日子”……所有这些已身心两亏的人，经过思想上的一番矛盾后，觉得这也放不下，那也放不下，唯一可放一放的只能是健康了！

所以说，不把健康放在第一，将是一生中所犯的最大的错误！

第2条讲的是善于休息。

能做到的人肯定“睡得深，睡得香”！

相反，晚上睡不好的人，就是不善于休息的人！

至于经常熬夜的人，就是不重视休息的人。

不是方法问题，而是根本性的观念问题了。

休息，就是休养生息。

休养是手段，生息是目的。

“息”也就是“生”的意思。

所以，把钱存入银行后，大钱生出来的小钱称为“利息”；娶妻能生子，就习惯把妻子称为“媳妇”（在古汉语中，媳妇通作息妇，或息）。

现在，每个人在白天劳动、工作，使许多生命细胞受累受损，甚至有大批生命细胞因劳作的消耗而死亡！

于是亟须有新的生命细胞来补充——这也就是生命运动过程中必不可少的“生息”！

……

#### 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>