

<<一日养生的智慧>>

图书基本信息

书名：<<一日养生的智慧>>

13位ISBN编号：9787806637784

10位ISBN编号：7806637788

出版时间：2010-1

出版时间：中国书店出版社

作者：刘士勋

页数：213

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>

## <<一日养生的智慧>>

### 内容概要

很多现代人，尤其是年轻人，不注重养生。

为什么呢？

不是他们不想，而是他们没有时间、没有精力。

其实养生的奥秘，就在一日之间，每天一点点，只要长期坚持就会收获一辈子的健康。

本书将传统医学与现代生活完美结合，总结出一套不费时、不费力，符合现代人生活规律的养生方法

。

养生，早一点，简单一点，收获大一点。

## <<一日养生的智慧>>

### 书籍目录

一、早晨起床开始抓健康二、别忘喝一杯白开水三、热闹的健身乐园四、洗漱时不可少的运动五、一顿丰盛的早餐六、走路的健康学问大七、打发公交车上的时光八、坐电梯上楼吗九、面对电脑是我的工作十、领导对我发脾气了十一、办公室喝水的学问大十二、喜欢餐前吃个苹果十三、与领导共进午餐十四、小张还在等着我十五、午饭后打一小盹儿十六、身体疲乏了怎么办十七、公司免费的下午茶十八、走在回家的路上十九、回家的第一件事二十、姗姗来迟的晚餐二十一、溜达来的夫妻和睦二十二、看电视时不要闲着二十三、洗一洗睡觉吧二十四、养生离不开性二十五、最后的养生寄语

## <<一日养生的智慧>>

### 章节摘录

插图：一、早晨起床开始抓健康天已经大亮了，每天兢兢业业“工作”的太阳早就升起来了，它的光照进卧室，让躺在床上的我感到微微的暖意。

夏天的太阳来得比哪个季节都早，这就是大自然的规律与魅力所在。

我没有睁开眼，但我的第六感告诉我，已经是6点了，是该起床的时间了。

人一旦每天定点起床，形成生物钟，到那时会自然醒来。

这也是\_种规律，算是人对自然界的一种适应吧。

尽管已经很清醒了，但我还是没有起床的意思，我要在床上继续待上几分钟，来一次小小的赖床。

许多人也有赖床的习惯，四脚朝天躺着，拥衾而眠，追求的是享受，一种对床的依恋，我的赖床与他人不同，追求的是养生，是保健，赖得聪明，赖得科学。

一些急性人早晨起床非常麻利，眼睛一睁，双手一扶床，身体一挺，人就起来了，整个动作不了几秒钟，人就从睡梦中清醒过来。

急性的人起床效率高，可是从养生的角度来看，伤身。

你想，经过一整夜的休息，人体各项机能都处于低活动期，血液、神经都不活泛，心、肝、脾、胃、肾等五脏六腑也都处于休眠状态，与人白天活动时比起来强度小的多。

人如果早晨醒来马上站起来，血液流动骤然加速，就会对心脑血管壁形成一定的冲击压迫，弄不好还会造成伤害。

这种伤害是无形的，人的肉眼是看不到的，但是累积到一定程度，特别是随着人年龄的增长和一些外在的因素催化，极可能病变。

勿以恶小而为之，实在不假！

说到早晨立刻起床的危害，老汽车司机最容易理解。

他们每次发动汽车，从来都不是立刻开车就走，而是让马达静静地工作三四十秒后才出发。

用他们的话来讲，这叫“预热”。

人体与汽车是同样的道理，也需要预热！

## <<一日养生的智慧>>

### 媒体关注与评论

我觉得养生简单的说法就是，好好吃饭好好睡觉。

——曲黎敏要想让我们的身体不生病，首先要敬重身体的这些福地，那么平时就不能不管不顾，让它荒废了。

——自然疗法医师杨雯谈到按摩时，如是说健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。

——蒙田有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。

——巴尔扎克

<<一日养生的智慧>>

编辑推荐

《一日养生的智慧》：生命艺术，健康养生，美满生活，受益终身。

<<一日养生的智慧>>

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>