

<<低碳生活>>

图书基本信息

书名：<<低碳生活>>

13位ISBN编号：9787807299028

10位ISBN编号：7807299029

出版时间：2010-11-1

出版时间：凤凰出版社

作者：代剑萍编著

页数：197

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>

<<低碳生活>>

内容概要

低碳是最适合21世纪环保法则的健康法则和人生法则，对于现代人，低碳饮食是最具有养生价值的饮食习惯和生活方式，低碳是在日常生活中的一种心灵修行，低碳是不生病的智慧，不上火的生活，低碳是自然赐予人类的良药。

<<低碳生活>>

作者简介

作者代剑萍，著名博客写手，出版数十部作品。

<<低碳生活>>

书籍目录

第1章 低碳生活：很环保 很时尚 低碳生活风靡全球，从身边做起 环保是新概念，低碳是新生活 低碳生活是一种基本态度 低碳直达宗教智慧内核 低碳生活其实并不难 低碳生活是拯救地球的最后机会 低碳生活，每一个人都可以做 碳排放：减碳兑换表 低碳生活林林总总 低碳是一种新消费运动 低碳时尚最合乎人类内心 人类提倡国家建设低碳社会 低碳生活，从我开始第2章 低碳生活是一种生活方式 低碳一族学会为地球减负 低碳生活六大法则 低碳生活模本 生活如何进入低碳经济 人平均少活了50岁 死于无知的人有多少 健康的含义 健康状况自测方法 健康之门的钥匙在谁手里 养生重在一个“养”字 低碳健康从生活细节做起 动静交替，低碳最相宜 你会低碳养生吗第3章 低碳饮食——全新的饮食方式时尚又健康 什么是低碳饮食 低碳饮食优缺点 低碳饮食规律 低碳饮食基本法则 低碳饮食专家看法 低碳食物不会加剧骨质流失 低碳饮食法可消除脂肪吗 权威部门的饮食建议 低碳食品：食品行业下一个“宠儿” 哪些食物可提高免疫力 做个杂食性“动物”第4章 低碳生活改变居家态度第5章 低碳衣着，以健康为本第6章 低碳运动，让生命绿色起来第7章 心灵低碳，从心情舒畅做起第8章 按摩：不用花钱的低碳养生法第9章 睡眠是最美的低碳休息法

章节摘录

(2) 根据兴趣选择。

选择你最喜欢的运动项目，以便在运动前酝酿出一种跃跃欲试的情绪。

研究资料表明，对某种运动的兴趣越强，其健身的效果越好。

(3) 根据病种选择。

在进行锻炼时不能不考虑自身患有某种疾病的因素，高血压患者适合散步、骑车、游泳等，通过全身肌肉的反复收缩，使血管收缩，有助于血压下降。

心脏病患者，心功能I、II级的轻症病人可选择散步、慢跑等运动；心功能III、IV级或心绞痛发作频繁者可做一些如太极拳等具保护性的轻微运动，以不增加心跳数为宜。

哮喘病患者，跑步、球类、骑车等可诱发哮喘发作，也不宜进行游泳、棒球、滑雪等运动项目。

日常生活中的锻炼机会锻炼身体，一定要到运动场上才能进行锻炼吗？

不见得。

只要你在日常生活中注意锻炼自己的身体，也能收到很好的效果。

早晨一醒来，你先揉揉眼、搓搓脸，这是一种很好的面部保健按摩，它能使你脸上的血液循环得到改善，皮肤弹性增强，脑神经兴奋起来。

然后你向上伸直双臂，躺在床上伸个懒腰，把腰部向上挺几挺，活动活动腰部；或是趴在床上，用手扶住床，用力拱拱腰，使胳膊、腰腿的关节尽量伸展一下，这就是很好的伸展运动，它能活动筋骨，使你感到轻快舒适。

<<低碳生活>>

编辑推荐

《低碳生活》：崇拜“低碳饮食”的健美时尚潮流正在欧美及东南亚国家兴起；在美国，每3个人中就有1人采用低碳减肥法；在日本，商家推出的“低碳食品”供不应求；专家预言：“低碳生活”将主导人类未来的生活。

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>