

<<懒人养生术>>

图书基本信息

书名：<<懒人养生术>>

13位ISBN编号：9787503238741

10位ISBN编号：7503238747

出版时间：2010-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：赵叶

页数：309

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>

## <<懒人养生术>>

### 内容概要

如果你也这样想，那就错了!有钱人的养生靠money，懒人与平凡人的养生靠自己。

本书作者从事医药记者多年，通晓健康及养生常识；特别的是，他的父亲是知名中医，家族中有多人从事医学，他运用己身所学所知，加上家传的秘方秘诀及真正有医学根据的养生原理，创作了这本《懒人养生术》。

本书从环境、运动、睡眠、心理、防病等方面切入，先从日常生活中建立养生氛围，再进入最重要的“养生食补”、“养生处方”，告诉您吃对食物、挑对食材、针对体质、注意食忌，您就是懒人中的养生高手!

## &lt;&lt;懒人养生术&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 懒人养生有技巧 创造养生氛围——环境影响身体 四季养生法 居室与养生 生理时  
 钟与健康 生活环境与过敏性疾病 气象与疾病 警惕隐形杀手 清除厨房的污染 警惕  
 家电的危害 注意空调综合征 经常换洗、曝晒被褥 养猫与注意防病 养生要动静双修——  
 运动与睡眠 多动脚趾能增寿 举手之劳的健身法 按摩健身十二法 抓住一个“动”字 ——  
 伏案工作者的保健 气功健身的奥秘 园艺与养生 健脑五法 睡眠与健康 用枕的科学  
 三分钟养生术 养成正确的体姿 树立科学的养生观 ——兼谈纠正几种错误的观念  
 自然疗法：开辟养生新天地 吃出健康——饮食调理是养生关键 汤的养生功能 不可一日无茶 养  
 生之道话五味 烹调与健康 素食与养生 食具的选择与健康 节制晚餐防百病 小心糖的进攻 食疗  
 ：还你一个安静的夜 改改这些饮食习惯 餐前保健好 ——走出传统保健观念的误区 情绪管理  
 ——心理健康与长寿 心理平衡促延年 色彩、心理、健康 音乐健身的秘密 笑：精神保健操  
 哭泣与健康 远离愤怒的“雷区” 调节抑郁情绪的六种方法 远离病源——积极自我防护 人  
 体病症的几种征兆 锻炼身体的新方法 ——反常态运动 健康的标准与人的寿命 时兴的延寿养生法  
 中年保健十要则 照镜子，查健康 癌症的隐秘与防治 积极预防心血管病 预防肌肤衰老 脑衰老  
 的预防 积极预防十大“现代文明病” 亚健康的对策 进行体内外“大扫除” 下篇 懒人养生有效  
 率

## &lt;&lt;懒人养生术&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：顺应生理时钟者昌 在人类的“长寿之道”中有“物质延寿法”、“防治病延寿法”，目前人们正在寻找更有效的延寿途径，这便是适应人体内部规律的“生理时钟养生延寿法”。

顺应生理时钟的运转，便会使身体各组织器官都高度规律化、自动化，在生活中便有“预见性”和“适应性”，获得最佳的生理效益并提高工作、学习的效率。

反之，当生活无规律与生理时钟的运转不相合、不同步，就会使身体各器官处于紧张状态，这是造成疾病与早衰的重要原因之一。

在生活中，如能按生理时钟作息，可保证全天精力充沛。

定时进餐，会使消化腺按时自动分泌保持食欲与消化能力；定时学习、研究，效率也会特别高，可创造记忆高潮；定时大便，能预防便秘，促使消化功能正常；定时洗漱，也可形成“动力定型”，使生理时钟准点；对于锻炼身体、健身活动来说，也有一个最佳时刻。

据科学家测定，早晨进行健身锻炼效果较好，它可以使大脑从抑制状态转为兴奋状态。

运动生理学的研究表明：生理时钟与运动成绩也有着密切关系，举重运动员在晚上7~9时，感到精力特别充沛，他们能干净利落地完成高难度动作，举起较重的杠铃。

这是因为，人体的肾上腺皮质能分泌一种激素，它具有调节体内电解质与水的平衡，糖与蛋白质代谢等功能，而这种肾上腺皮质激素的分泌有一定的昼夜节律，因此成绩就会提高。

晚上7~9时也是跳高运动员人体生理时钟的最佳时刻。

此时，他们对运动的反应性、灵活性、适应性与协调性，从生理到心理均处于最高水平与最佳竞技状态，心率、血压也相对稳定，所以能取得较理想的成绩。

## <<懒人养生术>>

### 编辑推荐

《懒人养生术》：我们不是有钱人,养生一定要平价又高效率。

因为懒，养生一定要简单又便利！

环境影响身体：四季养生术、生活环境与过敏性疾病。

平价饮食调理：最佳进补食材、增强记忆的食疗。

懒人快速健身：三分钟养生术、健脑五法。

积极远离病源：癌症的隐秘与防治、延寿养生法。

日常饮食禁忌：喝牛奶十忌、肥胖的饮食与禁忌。

<<懒人养生术>>

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>