

<<杨力讲低碳养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力讲低碳养生>>

13位ISBN编号：9787530861066

10位ISBN编号：7530861069

出版时间：2011-1

出版时间：天津科技

作者：杨力

页数：207

字数：192000

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>

## <<杨力讲低碳养生>>

### 内容概要

本书在第一章会再次详细介绍低碳养生的概念，其中涉及低碳养生与环保、健康，以及与人们品格道德的关系。

以帮助大家全面认识什么,是低碳养生。

之后从人们日常生活中的饮食、运动、居住、穿着、娱乐、美容、心理七个方面详细介绍如何利用低碳生活方式实现养生与环保。

每一章中都有适当的提示强调注意事项，以及对该章节知识点进行扩展补充。

每节结尾处会针对读者朋友在低碳养生及日常生活中遇到的问题进行答疑。

在最后一章“低碳心理”中，对前面六章的内容做一个补充总结，以心理意识决定行为的原理，深入分析阐述生活各方面“高碳行为”的心理动机和意识根源，之后得出不健康心理病症也来自“高碳的心理意识”且反推出“低碳心理”是符合自然规律及万物平衡原理的结论，并以“低碳心理”来对症下药。

## <<杨力讲低碳养生>>

### 作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，著名中医学家，北京周易研究会会长、著名易经学家。从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。

美国国际医药大学博士生特聘博士生导师。

从20世纪80年代起至今，其作品累及字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。

杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。

对中医学做出了杰出贡献。

## &lt;&lt;杨力讲低碳养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 低碳养生让你健康又高尚 第一节 《2012》也许就在《后天》，玛雅预言真的会实现吗？  
 低碳是怎么被“烧红”的 不得不提的全球环境 第二节 想健康，需要告别高碳生活 高碳生活损环境也损健康 告别高碳生活，塑造低碳态度 第三节 携手低碳，健康养生行 低碳养生时尚又健康 低碳养生，对他人负责任的生活第二章 低碳饮食。  
 吃对了才健康 第一节 什么是真的低碳饮食 不一样的两种减“碳”饮食方式 主食中的“碳”不可减 动物饲养增加环境中的碳 低碳饮食不是要当苦行僧 低碳饮食，既要环保也要健康 第二节 低碳养生·五谷为先 五谷杂粮，营养丰富 减少细粮加工，降低碳排放 第三节 低碳饮食也有肉 肉食是人类生命活动不可缺少的食物 肉怎么吃才低碳又健康 水产肉食最低碳又营养 低碳加工肉食法 第四节 低碳食物低碳烹 低碳烹饪第一步 高压锅煮饭低碳又营养 微波炉加工食品好处多 大米泡一泡，健康又节能 如何低碳吃火锅 第六节 喝出低碳与健康 人一天需要多少水 我们应该喝什么样的水 如何判断水的好坏 瓶装饮料不是水，少喝健康又低碳第三章 低碳运动。  
 身体力行的健康时尚 第一节 低碳运动有原则 低碳运动不只是走路上班、骑车出行 不运动反而高碳 低碳又健康的运动 低碳运动五大原则 第二节 让孩子走进大自然，健康又低碳 为什么现在的孩子个子高体质弱 要让孩子低碳运动，先帮孩子扫清障碍 让孩子回到父母快乐的童年 鼓励孩子多玩这些低碳运动 让孩子自己创造低碳运动 不适合孩子过早玩的运动……第四章 低碳居家，小环境里的大健康第五章 低碳穿着，美并快乐着第六章 低碳娱乐，在休闲中寻找健康第七章 低碳美容，带给你原生态的美第八章 低碳心理，健康新生活附录

<<杨力讲低碳养生>>

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>