

<<健康易站（上篇）>>

图书基本信息

书名：<<健康易站（上篇）>>

13位ISBN编号：9787536060111

10位ISBN编号：7536060114

出版时间：2002-7

出版时间：花城出版社

作者：王胺

页数：120

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>

内容概要

当今社会,科技高度发达,物质生活日趋丰富和便利,从事脑力劳动的人越来越多,同时,随着个人电脑的普及和应用的日益增多,看电视、玩电脑也成为人们主要的娱乐休闲方式,加上一些人工作压力、生活压力、生存压力的增加等,都导致了很多人体力劳动的不断减少,身体锻炼严重不足,处在各种亚健康状况的人越来越多,患腰椎病、颈椎病、心血管等各种病症的人群队伍日益庞大。如何让更多的人远离疾病的痛苦;如何让人们能得到正确而又简单易行的健康方法来指引他们健康的生活,使他们少遭受或避免遭受疾病的痛苦和折磨;如何让人们能随时随地警惕疾病,对自己错误而不健康的行为习惯及早觉醒,从而远离疾病的痛苦,更加健康快乐的生活,就是本书作者想要达到的目的。

《太平经》说:“得深入道,知自养之术也。”

中国拥有悠久而灿烂的文明史,中国祖先在自上古以来的数千年乃至上万年的生产生活实践中,为子孙后代积累了许多优秀而宝贵的文化遗产,有关健康生活方面的科学理论与丰富的实践经验知识,甚至远远达到了登峰造极的程度。

为了能让祖先的健康理论深入人心,让人们都能自觉选择健康的生活方式,实现人人保有健康的愿望和创建和谐社会的理想,也是本书作者所追求和想要达成的心愿。

本书承接前代先贤的思想理论,从心理健康、衣食住行、防微杜渐和运动健康这几个方面入手,通过全面生动和细致的阐述,向人们传递健康生活的理念,倡导更加健康快乐的生活。

<<健康易站（上篇）>>

作者简介

王胺，字乐奕，号南亩耕夫。

一九九一年出生于湖南，三岁时随家人迁居广州，在广州成长和接受中小学教育，现为求学者。

书籍目录

开篇前言第一篇 修身养性篇 第一回 心理健康是健康的第一大要素 第二回 积极有效的情绪调动有利健康 第三回 健康心理的必修课第二篇 衣食住行篇 第一回 宽松得体而又寒温适中的衣装有益健康 第二回 饮食是健康的生命线 第三回 住和行是身体健康的有力屏障第三篇 防微杜渐篇 第一回 健康之道重在保养 第二回 养生中的“十九字口诀” 第一节 “骨正筋柔”是养生要追求的目标 第二节 气定神闲与呼吸循环操 第三节 要护理好身体的门户 第四节 要维持好身体的自然的曲线 第五节 选择对身体有利的健康生活方式 第六节 多做有利于健康的运动 第七节 循环是升降出入之根本 第三回 好习惯是病患的克星第四篇 运动健康篇 第一回 动起来与弹簧操 第二回 常放松与静坐放松操 第三回 几条健康小口诀

章节摘录

一日，两人下完中国象棋，德灵麻雀忽然神情凝重地与南亩耕夫聊了起来。

德灵麻雀：前不久，看到一部电视纪录片中提到，美国每年有数以十万计的人患上腰椎间盘突出症，冒着手术失败后可能瘫痪的风险等待手术治疗。

而在中国这类疾病的患者也越来越多，越来越低龄化，三十岁以下的人群中，腰、颈椎病患者队伍正日益扩大，腰椎间盘突出症、颈椎间盘突出症，正成为一种常见病，威胁着越来越多人的身体健康，也是导致瘫痪和心脑血管疾病多发的诱因。

看到很多人对此类疾病毫无所知，而又毫不警惕，我感到无比心忧，如果让他们能尽可能早地意识到问题的严重性，及时得到醒悟，采取防范和补救措施，就能远离疾病的困扰。

南亩耕夫：当今社会，科技高度发达，物质生活日趋丰富和便利，从事脑力劳动的人，即坐办公室工作的人员越来越多，还有个人电脑的普及和应用的日益增多，看电视、玩电脑也成为主要的娱乐休闲方式，加上一些人工作压力、生活压力、生存压力的增加，还有许多不健康的饮食起居习惯，等等，导致了很多人体力劳动不断减少，身体锻炼严重不足，处在各种亚健康状况的人也就越来越多了

。

.....

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>