第一图书网, tushu007.com

<<24小时健康保养书>>

图书基本信息

书名：<<24小时健康保养书>>

13位ISBN编号：9787538435689

10位ISBN编号：7538435689

出版时间：2007-9

出版时间：吉林科技

作者：孔令谦

页数：235

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

现代社会生活节奏越来越快，工作的压力，人际关系的烦恼，最主要的是不健康的生活方式正在一步步地蚕食着我们的健康。
很显然，现代社会已经不可能慢下来了，为了我们的健康，我们惟一能做就是调整自己的生活节奏。
本书从一天24小时中的日常生活、工作入手，深入浅出地阐述怎样合理保健，给您无微不至的完美关怀。
全书以时间为主线，从早上起床到晚上就寝，从工作到娱乐，从饮食到运动，从睡眠到两性，从生理到心理，给您提出24小时全面保健的指导意见，将深奥的医学知识，用通俗易懂的语言阐释出来，有很强的指导性，是为您度身定作的健康手册。
　　生物钟是每个人的生理节律。
每个人只有遵照这个规律作息，才能保证自己的身心健康，否则就会引起内分泌系统紊乱，给疾病侵袭造成可乘之机，可谓是“顺生物钟者昌，逆生物钟者倒霉”了。
科学研究已经揭示了一天24小时中生物钟的大致规律。
我们可以根据它合理地安排自己的工作学习和休息。
本书首次将人的一生健康细化到每天的每一个小时，由小及大。
将复杂的健康理念和养生常识，归纳总结到我们每天必需面对的生活细节上，从而让读者做到和达到“一学就会、一会就用、一用就懂”的养生效果和保健目的!

作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。
自幼随父临诊，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，尽得其传。
多年来，研习太极与养生之道，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动，饮食、文化、自然疗法四位一体的养生模式。
著有《孔伯华及传人医案》

书籍目录

第一部分　清晨篇　在快乐中起床　　善待我们的亲密伙伴——被子　健康从每天的洗脸开始　洗手事小，健康事大　别让毛巾擦掉你的健康　飘逸动人的头发要靠洗　梳头带给你意想不到的好处　刷牙里面的学问知多少　清晨一杯水，清肠又净胃　让早餐给你一天的活力　别掉进了油条美味的陷阱　早上喝粥因人而异　晨练：避开烟雾，亲近阳光第二部分　上午篇第三部分　中午篇第四部分　下午篇第五部分　夜晚篇第六部分　晚间篇附录　生物钟自测

第一图书网, tushu007.com

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