

<<智慧养生>>

图书基本信息

书名：<<智慧养生>>

13位ISBN编号：9787543314627

10位ISBN编号：7543314622

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：宋为民

页数：207

字数：151000

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>

## <<智慧养生>>

### 内容概要

21世纪是“健康世纪”，是“养生时代”，“信息时代”，如何养生？  
养生达何境界。

20世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想，即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。

对于养生企盼新的、高的追求，呼唤新的理念、养生方法，这就是绿色养生。

“智慧”这个人类最诱人的字眼，它与21世纪另两个诱人字眼——成功、健康息息相关。

在20世纪，成功与健康有时相促，有时相悖，许多成功者的成功是以牺牲健康作为代价的。这种成功虽然可靠，但还不是21世纪要求的成功，在事业上成功了，但健康上却失败了。

21世纪要提高成功的档次——成功与健康相促，而不相悖。

要做到这一点，就要靠智慧。

智慧的内涵、外延需要明确，所以，本书先讲述智的现代含义，这对老年养生尤其重要。

## 作者简介

宋为民，男，1933年9月出生。

1957年毕业于山东大学生物系，后留校任教，1959年升任讲师，1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学。

1982年晋升副教授，1989年任教授，1996年退休。

现任中国时间医学学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会

<<智慧养生>>

书籍目录

一、什么是智慧——开头的话（一）智商（二）情商（三）逆境商（四）发育商（五）成熟商（六）财商（七）健商二、健康需要科学的养生理念（一）我命在我不在天——自己的生命自己管理（二）健康背景你知道多少三、增进健康水平（一）算一算你的运动量（二）测测你的运动指标（三）测测你的血管年龄（四）金钱、财富换不来健康（五）提高生命质量（六）你有没有不健康信号（七）选好运动巧健身（八）步行好处多（九）不病即“大款”（十）身体是本钱，从政也不例外（十一）运动比补钙更重要（十二）最好的医生是自己（十三）你还年轻吗（十四）你的耐力需要锻炼吗（十五）健康档案很重要四、心理保健——21世纪养生的核心五、选择活法六、健体疗疾之食七、完全健康——新世纪的养生追求八、21世纪数字化养生九、生死观十、结束语——利导思维与积极人生

章节摘录

一个从古流传至今的故事，在激励着人们的自我保健意识。  
故事的梗概是这样的：在很久很久以前，纯阳祖师吕洞宾上街出卖人参果，一文钱一个，他称此物专治五劳七伤，诸虚百损，并能外御诸邪，内消诸积。  
人若服了此果，可祛病延年，身轻不老，是真正的灵丹妙药。  
市上的人听说后，便把吕祖师团团围住，争相购买。  
不料，此时吕祖师大喝一声：“这种果子效力非凡，但你们人人都有，只是你们不愿服用罢了。  
众人先是闹闹哄哄，继而迷惑不解，但有人很快便悟出其中道理，而有的人却终身未能悟出，这事真有些玄妙。

编辑推荐

如何运用养生知识进行养生，这是“人类永恒的主题”。  
“人类最重要的课题”之一是，自己的生命应该自己管理——你管理得如何?一事当前，你是怎么想的?是利导思维还是弊导思维?健康在于“零存整取”，你是如何“零存”的?准备怎样“整取”?这些“人生大课题”，正是本书着重讲述的。

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>