第一图书网, tushu007.com

<<生物钟养生>>

图书基本信息

书名：<<生物钟养生>>

13位ISBN编号：9787543314641

10位ISBN编号：7543314649

出版时间：2002-6

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：宋为民

页数：268

字数：194000

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

对于生物钟您可能感到陌生，但它在人的生命活动中却居于“ 领导 ”地位，人是没有这个概念而已。
千万年来，生物钟就存在于每个人的身上，但我们却视而不见，就是因为缺乏相关的理论。
形成了正如毛泽东所说的“ 感觉到了的东西，不能很好地理解它，只有理解了的东西才能很好地感觉它 ”的局面。
本书的要旨是：生命之钟需精心呵护！
假若读者诸君在呵护自己的生命之钟时，因为此书而做到了“ 精心 ”，那便是我们最大的慰藉了。
由于水平所限，错漏不当之处，尚望不吝指数。

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，师从著名生物学家童第周教授，留校任教。
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，硕士生导师，1989年任教授。
现任中国时间医学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会、时间医学会等十余个学会的主任委员、常务理事、事理或顾问。
目前在老年大学、江苏省电台、电视台及南京军区将军班讲授养生保健学。
发表专业及科普著作36部，论文及科普文章千余篇。
代表作有：《健商=S/M，储蓄你的生命》、《康寿新观——生物钟养生》，《人生关键期保养》等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、21世纪的养生——健康大趋势 （一）健康的档次提高了 （二）寻找“最佳自我保健”法 （三）生物钟养生应运而生二、引人入胜的生物钟 （一）由醒—睡节律谈起 （二）充满节律的人体 （三）形形色色的人体生物钟类型 （四）生物钟可以调节吗？
（五）发人深思的生物钟学说三、认识您的生物钟（A） （一）认识您的“血压钟” （二）认识您的“血糖钟” （三）人的正常体温真的是37℃吗？
（四）健康的“出口”指标——二便四、认识您的生物钟（B） （一）睡眠比吃饭重要 （二）人生最大的“钟”——寿命钟五、生物钟钟养生六、顺应生物钟七、保养生物钟八、维修生物钟

媒体关注与评论

知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能行与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经》

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