第一图书网, tushu007.com

<<来自保健医师的101个贴心叮咛>>

图书基本信息

书名：<<来自保健医师的101个贴心叮咛>>

13位ISBN编号：9787564010423

10位ISBN编号：7564010428

出版时间：2007-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：孔令谦 编

页数：224

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

本书立足于中西结合理论，从起居、营养、运动、心理、美容、免疫、疾病、四季等方面重点论述了保健养生之道。
全书详细解读了养生保健的基本常识，汇集了日常生活保健的实用方法，为不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业的人群提供了简便、有效、安全的养生方案。
本书集科学性、知识性、实用性、可读性于一体，是一本轻松有味、言之有物、行之有效的健康养生枕边书。

作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。
自幼随父临诊，尽得其传，曾拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。
著有《孔伯华及

书籍目录

第一章 幸福生活，健康是基础　1.想健康，就要计算健康成本　2.规避影响健康的危险因子　3.储备健康知识，不要死于无知　4.像管理资产一样管理健康　5.打造自己的健康智慧档案　6.“调慢”生物钟，学会慢生活　7.对比不攀比，适度不过度　8.体检也是为健康投资第二章 平衡主动，找回健康身心　9.都是压力惹的祸　10.警惕慢性疲劳　11.爱拼容易过劳死　12.体内垃圾常清理　13.帮你预防亚健康　14.别让心理亚健康偷走快乐　15.中医绿色疗法调理亚健康　16.如何面对挫折第三章 窗“颜”观“色”，透视健康隐患　17.瘙痒也是疾病信号　18.肥胖是疾病重要的诱因　19.便秘影响健康　20.尿是疾病的反光镜　21.从唾液变化看疾病征兆　22.病从足上生　23.脸色是健康的缩影　24.牙龈反映出的病兆 25.黑眼圈是病症的前兆 26.静电强是疾病征兆 27.指甲反映身体健康度第四章 谨防“陷阱”，远离不良生活习惯　28.不良生活方式诱发疾病　29.当心时尚伤了你　30.留意“生活方式癌”　31.改变不科学的卫生习惯　32.及时清理家庭卫生死角　33.远离香烟，关爱健康　34.饮酒适量，过犹不及　35.正确洗漱有益健康　36.良好习惯是健康的重要因素　37.生活“新起点”，健康更久远　38.打造全新的饮食减压计划第五章 合理膳食，提全面均衡营养　39.健康从早餐开始　40.酸碱失衡百病生　41.荤素搭配营养全　42.粗粮配细粮，膳食更营养　43.饭饱七分不求医　44.科学饮水益健康　45.烹调方法应得当　46.营养过剩也是病　47.远离激素类食品第六章 科学运动，激活生命活力第七章 优质睡眠，保持充沛精力第八章 顺时应季，摆脱疾病困扰第九章 调理心神，寻找快乐源泉第十章 防治结合，增强身体抵抗力第十一章 因人养生，选择最佳保健途径

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