第一图书网, tushu007.com

<<健康决定成功>>

图书基本信息

书名：<<健康决定成功>>

13位ISBN编号：9787801286048

10位ISBN编号：7801286049

出版时间：2004-1

出版时间：中国言实出版社

作者：郝建平

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

<<健康决定成功>>

内容概要

人的思想决定人的行动，健康观念决定着我们采取怎样的健康行动。
为了使科学的健康理念深入千家万户。
郝建平先生将自己对健康的切身感司，著成《健康决定成功---中华养生大智慧》一书，希望通过这种方式，将健康的种子洒向第位读者的心田。
不要以忙为借口而拒绝健身和养生，健康的身心是高效率工作的前提，是把握人生成功机遇的根本。
《健康决定成功》这本书，将世界卫生组织的上述理念，作为一条红线贯穿于全书，从珍爱生命、营养适宜、运动锻炼、医药保健、心理平衡、自我节制、环境养生等七个方面，对人生的健康理念和自我保健方法作了比较深入的阐述。
该书一反诸多呆板的说教，采用讲道理与讲故事相配合、科学知识与生活实践相结合的写法，意明理透，妙趣横生，集知识性、趣味性，哲理性于一体。

作者简介

郝建平先生，我国著名健康研究专家，现任中国保健协会常务理事，波克曼健康产业有限公司董事长、总裁。

1963年出生于神知扁鹊的故乡——美丽的白洋淀之畔。
也许是受神医遗风的影响，他从少年时代起就对我国传统的中医学有着浓厚的兴趣，在这博大精深的知识宝库中，

<<健康决定成功>>

书籍目录

第一章 别把天赐健康不当回事 一、成功与健康互为因果 二、天赐健康只有一次 三、有进有退方为高 四、莫要辜负慧眼的提醒 五、切勿自毁“ 健康长城 ” 六、永葆青春的奥秘 七、自天佑之，吉无不利 第二章 身体强健有赖营养平衡 一、健康的营养都相似 二、不同时段，吃法有别 三、所需不同，进食有异 四、补养与需求失衡后患多 五、营养吸收需要引导 六、食物加工学问多多 七、饮食错误，膳食成毒 八、平衡膳食，造就和谐 九、运动是强身健体的法宝 第三章 运动是强身建体的法宝 一、经典名言：生命在于运动 二、运动使坏情绪得以释放 三、废物毒素在沐浴中得以排解 四、身心锻炼要持之以恒 五、切勿悲观：“ 哀莫大于心死 ” 六、生命之朱永不枯竭的奥秘 七、能量不可航运过多 八、锻炼应因时而异，因人而异第四章 医药不是健康的救星 一、医为将药为兵。
心为一国之君 二、最该储备的不是药物 三、爱心比医术更重要 四、增益他人，身心受益 五、天道难违，心正无邪 六、顺藤摸瓜，根除病源 七、三分治、七分养 八、以毒攻毒不得已第五章 维持平衡确保身心洁净 一、多余之物，及时清理 二、起居有节不给阴邪入侵之机 三、循环通畅不给病菌滋生空间 四、入出平衡是成功养生的保证 五、“ 害群之马 ” 不能留 六、营养丰富是膳食平衡的前提 七、及时进行体内大扫除 八、借外力一举歼灭病毒源第六章 自我控制是健康的保证 一、适可而止，学会休养 二、服饰的养生妙用 三、储备更多的生命能量 四、名利不应成为健康的绊脚石 五、将疾病消来在萌芽中 六、不可拿健康去冒险 七、健康需要“ 真诚 ” 终和相伴 八、养生之计循序渐进第七章 环境适宜是强壮的前提 一、地灵人杰，心宽体壮 二、狡兔三窟，多与外界沟通 三、环境反馈是养生的一面镜子 四、因人而异，选择最佳环境 五、剪断外界环境的不良影响 六、以社会需要调整自我环境 七、学会与大自然亲密相处

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