

# 《杨力讲低碳养生》

## 图书基本信息

书名：《杨力讲低碳养生》

13位ISBN编号：9787530861066

10位ISBN编号：7530861069

出版时间：2011-1

出版社：天津科技

作者：杨力

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《杨力讲低碳养生》

## 内容概要

《杨力讲低碳养生》在第一章会再次详细介绍低碳养生的概念，其中涉及低碳养生与环保、健康，以及与人们品格道德的关系。以帮助大家全面认识什么是低碳养生。之后从人们日常生活中的饮食、运动、居住、穿着、娱乐、美容、心理七个方面详细介绍如何利用低碳生活方式实现养生与环保。每一章中都有适当的提示强调注意事项.以及对该章节知识点进行扩展补充。每节结尾处会针对读者朋友在低碳养生及日常生活中遇到的问题进行答疑。

在最后一章“低碳心理”中，对前面六章的内容做一个补充总结，以心理意识决定行为的原理，深入分析阐述生活各方面“高碳行为”的心理动机和意识根源，之后得出不健康心理病症也来自“高碳的心理意识”且反推出“低碳心理”是符合自然规律及万物平衡原理的结论.并以“低碳心理”来对症下药。

# 《杨力讲低碳养生》

## 作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，著名中医学家，北京周易研究会会长、著名易经学家。从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。美国国际医药大学博士生特聘博士生导师。从20世纪80年代起至今，其作品累及字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。对中医学做出了杰出贡献。

## 书籍目录

第一章 低碳养生让你健康又高尚 第一节 《2012》也许就在《后天》，玛雅预言真的会实现吗？低碳是怎么被“烧红”的 不得不提的全球环境 第二节 想健康，需要告别高碳生活 高碳生活损环境也损健康 告别高碳生活，塑造低碳态度 第三节 携手低碳，健康养生行 低碳养生时尚又健康 低碳养生，对他人负责任的生活第二章 低碳饮食，吃对了才健康 第一节 什么是真的低碳饮食 不一样的两种减“碳”饮食方式 主食中的“碳”不可减 动物饲养增加环境中的碳 低碳饮食不是要当苦行僧 低碳饮食，既要环保也要健康 第二节 低碳养生，五谷为先 五谷杂粮，营养丰富 减少细粮加工，降低碳排放 第三节 低碳饮食也有肉 肉食是人类生命活动不可缺少的食物 肉怎么吃才低碳又健康 水产肉食最低碳又营养 低碳加工肉食法 第四节 低碳食物低碳烹 低碳烹饪第一步 高压锅煮饭低碳又营养 微波炉加工食品好处多 大米泡一泡，健康又节能 如何低碳吃火锅 第六节 喝出低碳与健康 人一天需要多少水 我们应该喝什么样的水 如何判断水的好坏 瓶装饮料不是水，少喝健康又低碳第三章 低碳运动。身体力行的健康时尚 第一节 低碳运动有原则 低碳运动不只是走路上班、骑车出行 不运动反而高碳 低碳又健康的运动 低碳运动五大原则 第二节 让孩子走进大自然，健康又低碳 为什么现在的孩子个子高体质弱 要让孩子低碳运动，先帮孩子扫清障碍 让孩子回到父母快乐的童年 鼓励孩子多玩这些低碳运动 让孩子自己创造低碳运动 不适合孩子过早玩的运动 第三节 人到中年，更需要低碳运动 中年人怎样“动”才能低碳又健康 办公室里的低碳运动 俯卧撑也有很多花样 床头瑜伽，低碳又时尚 一把椅子给你的低碳运动 在家看着电视轻松锻炼 在车上也能健身 健身房可以去但须谨慎 最省钱的低碳运动是走路 骑车锻炼有方法 爬楼健身，最廉价的低碳运动 没事跳跳绳 中年女性踢毽好处多 中年人运动需注意 第四节 低碳运动是老年朋友的长寿丹 老年朋友该怎么“动” 适合老年人的低碳运动 老人运动需注意第四章 低碳居家，小环境里的大健康 第一节 找寻属于你的低碳“乐土” 养生福地必定低碳 低碳乐土好在哪儿 高碳赶跑负氧离子 低碳行为=环境养生：建设 长寿乐土也在我们脚下 打造自己的室内长寿仙境 第二节 构建一个温馨低碳的家 高碳豪宅的代价 “大户人家”小户型 低碳装修需认清低碳“真面目” 这才是真正的低碳装修 低碳家具的选择 睡硬板床低碳但也要注意 新婚人士如何低碳购买家电 第三节 居家生活小习惯，时刻要低碳 少电动，多手动，远离电磁波 少用冰箱低碳又防病 使用微波炉一定要警惕微波泄漏 少用一会儿空调，少排一分碳 清洁消毒驱虫自有“低碳”方第五章 低碳穿着，美并快乐着 第一节 简约但不简单的低碳服饰 怎样才是低碳穿着 高碳穿着不高贵又致病 认清真正的“低碳装” 彩色棉，天然低碳又健康 竹纤维虽好也要注意 第二节 健康戴暖帽，低碳穿鞋袜 戴帽也不简单 宝宝戴帽有讲究 低碳穿鞋需注意 老年人穿平底鞋也要带跟 孕妇穿鞋有讲究 十块钱三五双的袜子你敢买吗第六章 低碳娱乐，在休闲中寻找健康 第一节 低碳娱乐，环保健康 会玩才健康 不玩不健康也不低碳 玩出低碳与健康 第二节 简单小方法，低碳大家乐 开怀大笑最低碳 “水书”怡情又低碳 低碳旅游，健康时尚 想玩音乐总有办法 下棋不注意难长寿 每天看书15分钟你做不到吗 不是好渔竿也能钓到鱼 第三节 远离高碳又不健康的娱乐习惯 常吃大排档的坏处你不一定全知道 不去‘KTV照样能一展歌喉 户外“迪吧”更健康 戒烟并不难 电视带来了什么带走了什么 沉迷网络的四大危害 如何帮孩子戒除网瘾第七章 低碳美容，带给你原生态的美 第一节 低碳美容不只是让脸蛋儿漂亮 带你全面认识美容 美容方法大展示 低碳美容保健，安全、有效、健康 第二节 低碳打理，同样美丽 清水洗脸虽低碳，去除油污才重要 低碳面膜，给你的肌肤“喝”足水 低碳美白，安全无毒最好 低碳减皱，简便易行 第三节 别给你的秀发高碳伤害 低碳洗发先选对洗发水 梳头，低碳的养发妙招 少烫一次发，减少一次高碳危害 频繁染发，不光高碳还会致癌第八章 低碳心理。健康新生活 第一节 低碳心理是健康高尚的心理状态 不健康心理状况面面观 身心皆不健康，高碳难逃其责 低碳心理能“治未病”“治已病” 第二节 低碳心理。适度平衡 高碳欲望，高压失衡 乐观精神，低碳平衡 高碳自私招百病，低碳无私常快乐 太悲伤就大哭 再愤怒也有办法不发火 第三节 低碳心理，取法自然 万事万物都必须顺应自然规律 与其失落悲观，不如顺其自然 低碳实在自然，高碳虚荣做作 完美主义不完美，低碳心理不苛刻 低碳养生，分而治之附录 1. 全球主要碳排放国家排行榜 2. 低碳生活五十条准则 3. 生活中的碳排放计算器

# 《杨力讲低碳养生》

## 精彩短评

1、知识性挺强，蛮好的，基本上是问答形式。

# 《杨力讲低碳养生》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)