

# 《一日养生的智慧》

## 图书基本信息

书名：《一日养生的智慧》

13位ISBN编号：9787806637784

10位ISBN编号：7806637788

出版时间：2010-1

出版社：中国书店出版社

作者：刘士勋

页数：213

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)

# 《一日养生的智慧》

## 内容概要

《一日养生的智慧》将传统医学与现代生活完美结合，总结出一套不费时、不费力，符合现代人生活规律的养生方法。养生，早一点，简单一点，收获大一点。很多现代人，尤其是年轻人，不注重养生。为什么呢？不是他们不想，而是他们没有时间、没有精力。其实养生的奥秘，就在一日之间，每天一点点，只要长期坚持就会收获一辈子的健康。

# 《一日养生的智慧》

## 书籍目录

一、早晨起床开始抓健康二、别忘喝一杯白开水三、热闹的健身乐园四、洗漱时不可少的运动五、一顿丰盛的早餐六、走路的健康学问大七、打发公交车上的时光八、坐电梯上楼吗九、面对电脑是我的工作十、领导对我发脾气了十一、办公室喝水的学问大十二、喜欢餐前吃个苹果十三、与领导共进午餐十四、小张还在等着我十五、午饭后打一小盹儿十六、身体疲乏了怎么办十七、公司免费的下午茶十八、走在回家的路上十九、回家的第一件事二十、姗姗来迟的晚餐二十一、溜达来的夫妻和睦二十二、看电视时不要闲着二十三、洗一洗睡觉吧二十四、养生离不开性二十五、最后的养生寄语

## 章节摘录

插图：一、早晨起床开始抓健康天已经大亮了，每天兢兢业业“工作”的太阳早就升起来了，它的光照进卧室，让躺在床上的我感到微微的暖意。夏天的太阳来得比哪个季节都早，这就是大自然的规律与魅力所在。我没有睁开眼，但我的第六感告诉我，已经是6点了，是该起床的时间了。人一旦每天定点起床，形成生物钟，到那时会自然醒来。这也是种规律，算是人对自然界的一种适应吧。尽管已经很清醒了，但我还是没有起床的意思，我要在床上继续待上几分钟，来一次小小的赖床。许多人也有赖床的习惯，四脚朝天躺着，拥衾而眠，追求的是享受，一种对床的依恋，我的赖床与他人不同，追求的是养生，是保健，赖得聪明，赖得科学。一些急性人早晨起床非常麻利，眼睛一睁，双手一扶床，身体一挺，人就起来了，整个动作不了几秒钟，人就从睡梦中清醒过来。急性的人起床效率高，可是从养生的角度来看，伤身。你想，经过一整夜的休息，人体各项机能都处于低活动期，血液、神经都不活泛，心、肝、脾、胃、肾等五脏六腑也都处于休眠状态，与人白天活动时比起来强度小的多。人如果早晨醒来马上站起来，血液流动骤然加速，就会对心脑血管壁形成一定的冲击压迫，弄不好还会造成伤害。这种伤害是无形的，人的肉眼是看不到的，但是累积到一定程度，特别是随着人年龄的增长和一些外在的因素催化，极可能病变。勿以恶小而为之，实在不假！说到早晨立刻起床的危害，老汽车司机最容易理解。他们每次发动汽车，从来都不是立刻开车就走，而是让马达静静地工作三四十秒后才出发。用他们的话来讲，这叫“预热”。人体与汽车是同样的道理，也需要预热！

# 《一日养生的智慧》

## 媒体关注与评论

我觉得养生简单的说法就是，好好吃饭好好睡觉。——曲黎敏要想让我们的身体不生病，首先要敬重身体的这些福地，那么平时就不能不管不顾，让它荒废了。——自然疗法医师杨雯谈到按摩时，如是说健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。——蒙田有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。——巴尔扎克

# 《一日养生的智慧》

## 编辑推荐

《一日养生的智慧》：生命艺术，健康养生，美满生活，受益终身。

# 《一日养生的智慧》

## 精彩短评

- 1、最早是从学校图书馆借到的这本书，看了之后感觉作者写得很贴近我们上班族的生活，而且里面涉及的养生知识都是在点滴生活中很容易做到的，所以非常实用。非常喜欢！强烈推荐！
- 2、有空时翻一翻，潜移默化中获得健康
- 3、内容基本正确，做为养生入门级读物，建立一天之内应有的基本养生概念，还是相当重要的。可以一读。
- 4、按一天从起床到睡觉的时间顺序一路写来，流畅易懂，不错的好书哦。
- 5、将养生融入一天的生活细节，非常实用
- 6、看看玩吧
- 7、貌似本人看过的第一本如此详细介绍一日该如何养生的书，大致的看了看其中的部分章节，说的挺有道理，值得去读，也值得去做，相信坚持下来会有收获的。
- 8、各类养生书大同小异，看看也无坏处！还行！

# 《一日养生的智慧》

## 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)