

<<终极健康>>

图书基本信息

书名：<<终极健康>>

13位ISBN编号：9787108045706

10位ISBN编号：7108045702

出版时间：2014-2

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：【美】A.J.雅各布

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>

## &lt;&lt;终极健康&gt;&gt;

## 内容概要

这是《纽约时报》畅销书作家A.J.雅各布的最新力作。

讲述了一个40多岁的中年男人追求健康的历程。

和其他人不一样的，作者是一个有实验精神的人，而且他是动真格的。

针对身体的各个部位：眼睛、耳朵、肠胃、心脏、肺、前列腺、屁股等等，他咨询各路专家的意见，尽管这些意见甚至互相矛盾，他需要做的是，甄别信息，采取开放的态度，然后以身示范。

坏消息是，过于认真追求完美身体的他，似乎有点健康强迫症；好消息是，在很大程度上，他的健康水平提升了一大截，并逐渐形成了自己的一套健康方案。

他打了一个很有意思的比喻：你拥有了一所房子41年，却不知道这房子的最基本情况。

没错，我们从来都善于忽略身体这所房子。

胡吃海喝的时候，没想过胃的感受；抽烟的时候，没想过肺的感受；久坐不动的时候，没想过屁股以及肾脏的感受。

诸如此类的忽略，不胜枚举。

房子年久失修出问题了，才发现，任何念想都是妄想。

这个中年男人追求健康的动机颇让人感动。

他去旅行途中患了急性肺炎。

胡思乱想中，他担忧的事儿无非是：我要看着我的三个儿子长大，看他们毕业，看他们结婚。

当了爹妈的人，你会懂的。

为了所爱的人，一定要健康。

作者最让人佩服的一点是，他可以做到彻底的改变。

人们经常说，30岁以后，习惯就会主宰一个人的命运。

因为，30岁以后的人基本上不太会改变自己的习惯，包括思维习惯，饮食习惯，等等。

而作者把自己完全打开，去接收各种信息，并做一些尝试。

比如，参加钢管舞训练，参加赤足运动，参加铁人三项，吃生食，打坐，站在跑步机上工作。

尽管有些尝试看起来很可笑，但是，这才是尝试的意义所在。

书的最后，作者宣布，“以精神健康的名义，我不得不终止不停顿的健康生活。

开足马力健康生活的日子过去了，我将转到一条比较健康的通向健康的路径上去。

我会遵循健身专家的建议：所有事情都要适度，包括自我节制。

”作者在开篇宣告的“只有探索到极限，才能找到最好的适中境地”，这个目标看来是达到了。

<<终极健康>>

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>