第一图书网, tushu007.com

<<生命保养手册>>

图书基本信息

书名：<<生命保养手册>>

13位ISBN编号：9787218054667

10位ISBN编号：7218054668

出版时间：2007-4

出版时间：广东人民

作者：罗汉

页数：223

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

<<生命保养手册>>

内容概要

如何利用有限的时间，对生命进行有效保养？
近年来，我和我的专家们一直在研究这个课题，一方面让繁忙的都市人有生命保养的紧迫感，同时又根据他们时间有限、工作繁忙的实际情况，教他们一些简单实用、不花专门时间和专门场所来进行生命保养的方法。
　　鉴于大多数人爱车胜于爱自己的特点，本书采取将人体与车保养对照的手法，以修复并激发人体自身抗病能力为宗旨，遵从顺应自然的中华养生学原理，让大家充分了解生命的规律，知晓如何利用有限的时间，对生命进行有效保养。
　　忙，将不再成为借口！
热爱生活，尊重生命；自己第二，健康第一。
　　1.主题鲜活，富有生命力。
　　我们天天都在喊珍惜生命，也没有谁否认自己不珍惜生命，可是我们人类挥霍浪费最大的就是我们视为无价的生命，并且自己还没有意识到。
你想想，从科学的角度出发，动物寿命的长短有性成熟期测算法、生长期测算法、细胞分裂次数与周期测算法等，无论根据哪一种测算法，人的生命周期应在100岁至150岁之间，但我们绝大多数达不到，还理所当然地说“人生七十古来稀”。
《生命保养手册》从生活中来，是作者几十年生活和研究的结晶，明确指出了我们人类达不到自然寿命的主要原因，那就是我们缺乏对生命进行保养。
它将唤醒忙碌的都市人，每天抽出很短的时间对生命进行保养，个人、家庭和社会都会受益无穷
　2.概念新颖，极易共鸣　　《生命保养手册》将大家耳熟能详的汽车保养概念引入生命保养之中，将人体与汽车保养对照的手法，以修复并激发人体自身抗病能力为宗旨；遵从顺应自然的中华养生学原理，让大家充分了解生命的规律，知道如何利用有限的时间，对生命发动机——肾、生命能量系统、电子燃油喷射系统——脾胃、生命排放系统、安全系统——心脑血管系统、生命电路系统——经络、转向系统——心理等六大系统进行保养。
它告戒我们每一个人，如果你不在急赶的财富路上歇歇脚，对生命进行一保、二保、三保，那么，疾病就会光临，你的生命就会打折扣。
　　3.方法简单，便于操练　　《生命保养手册》全力打造100岁工程，不仅从观念上呼吁人们重视保养生命，而且介绍了自己潜心研究并行之有效的简单易学的保养方法，如叩齿咽津养颜功、眼睛保养法、耳朵保养法、牙齿保养法、鼻子保养法、喉咙保养法、颈椎保养法、男子性功能保养法等。
方法简单易学，操作性很强。
　　4.介绍常识，纠正错误　　本书还介绍了一些常识，如：最佳起床时间、最佳饮水时间、最佳锻炼时间、隔着玻璃晒太阳没有效果等；指出了我们的一些错误的生活习惯，如：早晨醒后即起床、饭后马上吃水果等。

<<生命保养手册>>

书籍目录

罗汉的健康观（代序）倾力打造100岁工程（自序）前言第一部分 生命篇　人的寿命当在100～150岁之间，我们挥霍掉了大自然一半的馈赠　●人的寿命有多长　●人的寿命当在百岁之上　●生活起居要因应四季和四时变化　●身体卫队——保护生命的三道防线　●第一道防线：人体的皮肤和黏膜　●第二道防线：各种免疫卫士　一、免疫卫士的发祥地——骨髓　二、免疫卫士训练营——胸腺　●第三道防线：淋巴系统　●增强生命免疫力的营养素　●保养生命重在心理平衡　●你的心理平衡吗　●寻找心理的平衡点　●心理平衡“六要”　●生命与中医“七情”　一、暴怒伤肝　二、狂喜伤心　三、久思伤脾　四、忧悲伤肺　五、惊恐伤肾　●生命的节奏　●人体内有一个生物钟　●五脏活动的最强时段　●生活起居的最佳时间　●身体质量及养生原则　●中医体质检测　●体质差异形成的原因　●各类体质的特点及养生原则　一、阴虚体质　二、阳虚体质　三、气虚体质　四、血虚体质　五、阳盛体质　六、血淤体质　七、痰湿体质　八、气郁体质　●生命在于运动　●运动的最佳时段及方式　●运动后喝什么　●运动后吃什么第二部分 保养篇第三部分 功法篇附：王室会馆中医体检流程

编辑推荐

如果没有在急赶的财富路上刹住脚，接受生命保养的请柬，那么疾病就会光临。
销量就是硬道理，上市两个月，重印再重印。
中国第一部生命保养手册，倾力打造100岁工程。
汽车坏了，可以修；旧了，可以换新的。
但生命若是坏了、旧了，可就没得换了。
我们要像保养汽车一样保养我们的生命！
养生，要当成企业来经营！
假若您是企业老板，你应该用80%的时间和精力来经营您的企业，将另20%的时间和精力来经营您的健康。
要把您的健康，当作您投资的另一个企业来经营，并有一个详细的生命保养经营计划。
肾健康，女人就朝气蓬勃、充满海活力；肾衰竭，女人就萎靡不振、百病缠身。
所以，将肾比作女人健康美丽的“发动机”，一点都不过分。
春夏主生发，性生活次数可稍多一点；秋冬主收藏，性生活次数就要减少，尤其冬天主藏精，千万不要违背。
口干是身体发出的需水信号，我们常常在此时才喝水。
事实上，这时我们的身体已经脱水了。
这种口干才喝水的不良习惯，导致我们的身体经常性脱水，随之危害健康。
各种蔬菜含有大量的碱性成分，并溶于汤中，常喝蔬菜汤可使体内血液呈弱碱性，并使沉积积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解，随尿排出体外。
故有“人体最佳清洁剂”美称。

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