

<<不可不读的健身智慧>>

图书基本信息

书名：<<不可不读的健身智慧>>

13位ISBN编号：9787219068595

10位ISBN编号：721906859X

出版时间：1970-1

出版时间：广西人民出版社

作者：陈永濬

页数：202

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>

## <<不可不读的健身智慧>>

### 前言

健身观念在更新，衰老科学作指针。

经验总结传世上，造福天下老年人。

综观当今社会，大部分中老年人对人体的衰老退化认识不足。

由于各种因素的误导，采取消极的态度或错误的方法对待衰老退化，没病变成有病，小病变成大病，加速了衰老退化，甚至早早离开人世。

据相关机构最近调查发现，我国75%以上中老年人生活在不健康的状态，许多中老年人更是生活在带病残疾的生命延长中。

普通人群75%处于亚健康状态。

究其根源有三：缺少科学的态度；健身之道仍然是传统观念；没有可行的有效方法。

作者采取科学的态度，树立“与众不同的观念”，采用“与众不同的方法”，得到“与众不同的效果”。

经过多年实践探索，总结出健身“必须以营养全面、均衡为基础，以运动全面、坚持和充足的睡眠为必要条件，三者缺一不可”的方法。

中老年人采用这一方法，可以追回青春，青壮年人采用这一方法可以永葆青春。

作者冠名为“回春大法”，以飨读者。

作者既不是生物学家、生理学家和营养学家，也不是医务工作者，既不是作家也不是诗人，只是生物学、生理学、营养学、老年医学和诗词的爱好者，一个普普通通的退休干部。

目睹中老年人不能正确对待疾病和身体健康，花费大量冤枉钱去求医问药，盲目服用保健品和补品，严重损害身体健康。

出于社会责任心，责无旁贷，义不容辞，把自己经验总结编成书，供广大中老年人和青壮年人参考意在抛砖引玉。

## <<不可不读的健身智慧>>

### 内容概要

《不可不读的健身智慧“陈氏回春大法”》作者根据现代生物学、医学、营养学的基本理论和人类长期实践的经验，经过多年的实践探索，总结出“以营养全面、均衡为基础，以运动全面、坚持和充足的睡眠为必要条件，三者缺一不可”的方法。

简单易行。

行之有效，达到治疗慢性非传染性疾病和健身保健的目的。

## <<不可不读的健身智慧>>

### 书籍目录

第一章 观念篇第一节 对待慢性非传染性疾病和健身的新思考第二节 健康第一，健康要有新观念第三节 健康靠自己的新观念第四节 健康以提高免疫功能为首的新观念第五节 要健康，必须走出误区的新观念第六节 中老年人必须树立新观念第七节 延缓衰老的新观念第八节 长寿的新观念第九节 如何安排晚年生活的新观念第十节 肥胖是祸是福的新观念第十一节 选择减肥方法的新观念第十二节 对待疾病的新观念第二章 运动篇第一节 运动可以提高人的健康水平第二节 运动要“全面修理”第三节 运动要“每天进步1毫米”第四节 运动健身无止境第五节 运动健身的目的第六节 运动时段的选择第七节 运动项目的选择第八节 运动示范第九节 运动效果展示第十节 按摩项目第十一节 快步走第十二节 脑部运动的新观念第十三节 运动量第十四节 运动中注意事项第三章 保健篇第一节 营养保健第二节 全面、均衡的营养第三节 充足的睡眠第四节 睡眠保健第五节 善于自我保护第六节 讲究穿衣打扮第七节 正确对待保健品和药品第八节 控烟酒第九节 心理保健第十节 性保健第四章 青壮年篇第一节 “回春大法”也适合青壮年人第二节 青壮年人健身的补充说明后语附录：作者自介

## <<不可不读的健身智慧>>

### 章节摘录

有人认为中医治“本”西医治“标”，到底什么是本？

什么是标？

说这话的人恐怕也不一定说得清楚。

举个例子，“肺结核”、“骨结核”、“淋巴结核”等疾病，西医统称为“结核病”，中医没有统一、的名称，“肺结核”被称为“癆病”。

不管哪种结核病，不管它在什么部位，西医都采用相同的药物进行全身性治疗，而且有预防结核病的疫苗。

而中医往往根据不同部位、不同的症状，采用不同的药物进行治疗，在这里谁能把“标”、“本”说清楚？

再举一例子，伤风感冒是一种全身性疾病，中西医都根据是否发热、流鼻涕、咳嗽，然后对症下药，同样能治愈。

在这里又有谁能分清谁治“标”，谁治“本”？

其实中西医各有所长，各有所短，许许多多的疾病中西医都可以治愈，根本不存在治“标”治“本”的问题，只是在思维方式和方法上不同而已。

实践证明，中西医在挽救生命和解除人类疾病痛苦上都作出了应有的贡献。

中西医应互相学习，共同进步，才能为人类作出更大的贡献。

## <<不可不读的健身智慧>>

### 编辑推荐

“回春大法”可以追回春青，永葆青春。  
全面、均衡的营养，全面、坚持的运动和充足的睡眠，形成健康的三足鼎立。  
只要你信仰“回春大法”，它将给你坚强的意志、坚忍不拔的毅力和巨大的动力，你将得到金钱和健康的双丰收。

<<不可不读的健身智慧>>

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:<http://www.tushu007.com>