

<<无病一身轻>>

图书基本信息

书名：<<无病一身轻>>

13位ISBN编号：9787538435672

10位ISBN编号：7538435670

出版时间：2007-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：孔令谦

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>

## <<无病一身轻>>

### 内容概要

《无病一身轻》一书由京城四大名医孔伯华嫡孙，著名中医、孔伯华中医世家医术非物质文化遗产继承人、孔伯华养生医馆馆长，孔令谦主编。

作者研习养生之道20余年，根据孔门医学特点及中医学理论对养生进行系统研究，提出了三线、四则、五法的养生防治体系模式。

并应邀在全国举办多次养生讲座，广受好评，并应邀接受凤凰卫视中文台的专访。

目前该书大陆之外版权也已被台湾出版社购买。

在书稿的审定期间，中国中医研究院著名养生保健专家张国玺教授欣然为之作序推荐，并被“健康时报”评为重点推荐图书。

著名大众健康科普作家、畅销书《细节决定健康》作者纪康宝及中国图书商报资深记者刘观涛、四大名医孔伯华弟子徐弘勋在审阅书稿之后都认为应该为本书倾力推荐，均认定本书是2007年健康养生类图书中不可多得的好书。

《无病一身轻：不生病的养生方式》一书由国内著名养生专家所写，全书用一种全新的养生角度让我们重新审视以往的生活态度及生活方式，并告诉人们人体生病的真相，以及不生病的秘密。

书中不仅完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对策。

这些方法通俗易懂，简便易行，只要我们能够长期坚持，一定可以做到不生病。

该书并非颠覆和挑战日常生活中的健康常识！

而是从更科学、更合理的养生角度，揭示生命和健康的奥秘！

其不仅沿袭了人体健康的基本法则，更是在传统预防医学的观点上做出了突破性的见解和精华性的提炼，是一本值得认真一读的养生好书！

## <<无病一身轻>>

### 作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子，多年来，研习太极与养生之道20余年。并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华临床经验集》、《中医文化与太极养生》等著作，深受读

## &lt;&lt;无病一身轻&gt;&gt;

## 书籍目录

序 人为什么会生病 改变生活方式永远不算晚 人为什么会生病 病是这样生的 大部分人是死于无知 什么方法能让人不生病Part 1 迷信常识引发健康危机 你一直信奉的生活常识可能危害生命 维生素也不安全大量服用维生素会致死 维生素A过量 维生素B过量 维生素C过量 维生素D过量 维生素E过量 无病不一定就等于健康 健康的3个误区  
 无病有可能是亚健康 疲劳是亚健康的典型的症状 身体有没有病可以自己测 得病了, 身体一定有感觉吗 糖尿病就是种反应因人而异的病 还有哪些疾病最容易被我们忽视  
 重不等于胖 超重有时是因为肌肉发达 新的体重测量法 小感冒也不要硬挺  
 不要对感冒置之不理 其他常见感冒误区 预防感冒三步走 好食物不代表好营养  
 吃得好就等于好营养吗 漂亮的食物不代表好营养 新鲜的食物不代表好营养 常喝纯净水好吗 饮水并非越纯越好 我们该喝什么样的水 牛奶真的是十全十美吗 长期饮用牛奶未必健康 饮用牛奶的学问 碳水化合物就是糖吗 关于碳水化合物 膳食纤维可控制血糖 糖尿病病人吃碳水化合物越少越好吗 多吃醋对人体有益处吗 过量食醋影响健康 学会适当“吃醋” 如何吃醋不生病 不运动肌肉会变成脂肪吗 肌肉与脂肪之间是不会相互转化的 把你的肌肉练透 专家谈养生 测试1: 您的健商够标准吗Part 2 小心疏忽所引发的不幸 请随时注意你的身心变化 人体的酸化是“百病之源” .....Part 3 让好身体遇上好食物Part 4 习惯是最好的医生Part 5 会活不生病Part 6 为什么老奶奶的寿命比老爷爷长Part 7 快乐的身体不生病, 生病的身体不快乐Part 8 无病小养加保养, 有病大养要长养

<<无病一身轻>>

编辑推荐

吉林科学技术出版社健康图书最新力作、重磅出击 京城四大名医孔伯华之后、孔门儒家医学继承人、345平衡养生理论创立者、著名中医专家孔令谦2007最新著作！

中国中医研究院著名养生保健专家张国玺教授为之作序并推荐：养生无大道、小道亦奏效。

<<无病一身轻>>

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>