

<<生物钟养生>>

图书基本信息

书名：<<生物钟养生>>

13位ISBN编号：9787543314641

10位ISBN编号：7543314649

出版时间：2002-6

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：宋为民

页数：268

字数：194000

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>

<<生物钟养生>>

内容概要

对于生物钟您可能感到陌生，但它在人的生命活动中却居于“领导”地位，人是没有这个概念而已。千万年来，生物钟就存在于每个人的身上，但我们却视而不见，就是因为缺乏相关的理论。形成了正如毛泽东所说的“感觉到了的东西，不能很好地理解它，只有理解了的东西才能很好地感觉它”的局面。

本书的要旨是：生命之钟需精心呵护！

假若读者诸君在呵护自己的生命之钟时，因为此书而做到了“精心”，那便是我们最大的慰藉了。由于水平所限，错漏不当之处，尚望不吝指数。

<<生物钟养生>>

作者简介

宋为民，男，1933年9月出生，1957年毕业于山东大学生物系，师从著名生物学家童第周教授，留校任教。

1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学，1982年晋升副教授，硕士生导师，1989年任教授。

现任中国时间医学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会、时间医学会等十余个学会的主任委员、常务理事、事理或顾问。

目前在老年大学、江苏省电台、电视台及南京军区将军班讲授养生保健学。

发表专业及科普著作36部，论文及科普文章千余篇。

代表作有：《健商=S/M，储蓄你的生命》、《康寿新观——生物钟养生》，《人生关键期保养》等。

<<生物钟养生>>

书籍目录

一、21世纪的养生——健康大趋势（一）健康的档次提高了（二）寻找“最佳自我保健”法（三）生物钟养生应运而生二、引人入胜的生物钟（一）由醒—睡节律谈起（二）充满节律的人体（三）形形色色的人体生物钟类型（四）生物钟可以调节吗？（五）发人深思的生物钟学说三、认识您的生物钟（A）（一）认识您的“血压钟”（二）认识您的“血糖钟”（三）人的正常体温真的是37 吗？（四）健康的“出口”指标——二便四、认识您的生物钟（B）（一）睡眠比吃饭重要（二）人生最大的“钟”——寿命钟五、生物钟钟养生六、顺应生物钟七、保养生物钟八、维修生物钟

<<生物钟养生>>

媒体关注与评论

知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能行与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经》

<<生物钟养生>>

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>