

<<白领养生的智慧>>

图书基本信息

书名：<<白领养生的智慧>>

13位ISBN编号：9787547806685

10位ISBN编号：7547806686

出版时间：2011-3

出版时间：李其忠、李文友 上海科学技术出版社 (2011-03出版)

作者：李其忠，李文友 著

页数：105

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>

## <<白领养生的智慧>>

### 内容概要

《白领养生的智慧》针对白领亚健康问题，提出的“道”生活12原则，深入探析隐藏在亚健康背后的体质因素，具体介绍中医体质的概念、成因及分类，以及纠治不同类型体质偏颇的方法。

## <<白领养生的智慧>>

### 作者简介

李其忠，男，60岁。

上海中医药大学教授、博士生导师、中医药文化研究与传播中心常务副主任，曾多年担任上海中医药大学基础医学院院长、中医基础理论研究所所长。

个人著作或参与主编的著作有《中医基础理论及其临床应用》《中医基础理论精解》《中医基础理论纵横解析》《新编简明中医词典》《三国两晋南北朝医学总集》等。

在从事中医教学、科研和临床工作的同时，也致力于中医养生文化的推广和普及。

李文友，男，42岁。

1990年毕业于上海交通大学材料科学与工程系并留校从教，之后转型从商，多年来一直在各种类型企业中从事管理和经营工作。

2008年起出于个人兴趣学习中医，并师从李其忠教授，主修中医养生文化。

2009年与伙伴共同创办上海恬愉健康管理咨询有限公司，立足于为城市白领人群的养生保健提供产品和服务，倡导“个性化养生”、“事业发展不能以牺牲健康为代价”等理念。

## <<白领养生的智慧>>

### 书籍目录

第一部分白领，深陷健康困惑的人群一、强健的身体为何成为岁月的回忆二、愉悦的心境为何随青春一去不返第二部分对以健康为代价的事业发展模式说不第三部分亚健康，挥之不去的健康阴影一、亚健康，正汹涌而来二、中医和西医分别是怎么解释亚健康的三、测一测，只需3分钟，看看你的亚健康有多严重四、亚健康的分类五、亚健康的十大典型表现六、我们是怎么在不知不觉中变成亚健康的七、小心!亚健康危害重重八、远离亚健康，牢记“十字方针九、亚健康，是科学概念，不是市场“标签第四部分透视：白领人群常见的亚健康问题一、睡眠障碍什么是失眠失眠有哪些类型是谁偷走了我们的睡眠保护我的睡眠!找回我的酣然美梦二、肥胖我算肥胖吗你胖和他胖不是一回事是谁夺走了我们匀称的身材捍卫我的身材!找回我的轻盈体态三、头痛头痛，真是让人“头痛”头痛的分类是谁拨动了头痛的神经远离头痛有妙招四、疲劳疲劳，为何如影随形、无法摆脱你的疲劳属于哪一类哪些人容易成为疲劳的“俘虏”是谁抢走了我们旺盛的体力和精力辨体施养，跟亚健康疲劳说再见.....第五部分千万不要步入养生的两大误区第六部分彻底摆脱亚健康，倡导话愉“道”生活第七部分体质养生，是中医养生的根本精华

## <<白领养生的智慧>>

### 章节摘录

版权页：众所周知，胖人容易患上各种慢性疾病，最常见的如高血压、高血脂、高血糖等。

如今减肥是一热门话题，不仅是为了保持完美身材，更是为了保持健康长寿。

大腹便便，这不是什么福态，所谓“千金难买老来瘦”，大腹便便需减肥。

那么，对于肥胖，我们如何进行防治呢？

继发性肥胖以治疗原发病灶为主，这里我们主要介绍与亚健康关系较为密切的单纯性肥胖的防治方法。

根据肥胖的病因和病机，预防肥胖主要应从饮食、运动、情志三方面入手。

饮食方面，要注重饮食之结构、饮食之量和饮食习惯三个方面。

饮食结构要以五谷为主，辅以适量的蔬菜、水果和肉禽蛋等，酸、甜、苦、辣、咸均衡搭配，避免偏食一味和过分进食甘甜肥腻；饮食之量要适可而止，特别是晚餐不可过饱；饮食习惯要少煎炸、多清淡，对于脾胃虚弱的人可适当多吃粥，以减少脾胃负担。

运动方面，适当的运动可以帮助消化，促进气血运行，疏通经络，是中西医都推崇的预防肥胖之要领，脑力劳动的白领尤其要注意。

其实运动未必一定要天天泡在健身房，走路、爬楼梯、太极拳、瑜伽、办公室养生功法等都能起到很好的作用。

情志方面，不过分思虑是首要，因为“思伤脾”，伤脾则脾失健运，不能很好地运化水谷，造成“垃圾”堆积于体内，形成肥胖，这可能是整天处于思虑当中的白领人士肥胖的重要原因。

## <<白领养生的智慧>>

### 编辑推荐

《白领养生的智慧》：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数”。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》相传黄帝经常与岐伯等大臣坐而论道，探讨医学问题，对疾病的病因、诊断以及治疗等原理设问作答，并予以阐明，其中很多内容都记载于《黄帝内经》这部中医最重要、最基础的经典中。

后世出于对黄帝和岐伯的尊敬，遂将中医之道称作“岐黄之道”。

与《黄帝内经》成文的2000多年前相比，现代人在心理、精神健康方面面对的挑战更为严峻。

《黄帝内经》认为养生当以养心为先，而养心的最高境界是“恬愉”（即心灵平静而愉悦），所以，我们认为应突出“恬愉”在“岐黄之道”中的重要性与现实性。

“恬愉岐黄道”是以传统“岐黄之道”为基础，结合现代医学对养生保健的认识，并以都市白领人群为主要目标人群的养生之道……恬愉“道”生活原则让生活和工作张弛有度；让心灵归于平静和愉悦；让过快的节奏间或慢下来，让过大的强度间或降下来；不仅要了解自己的健康问题，更要了解造成这些问题的根本——自己的体质状况，并学会针对自己体质类型确定合理的养生保健方式。

3万名“恬愉”体质养生会员极力推荐，主流中医学者正本清源，深刻揭示中医“岐黄之道”的养生机密，全面呵护白领人群的身心健康，助您事业。

健康双丰收！

<<白领养生的智慧>>

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>