

<<活力养生堂>>

图书基本信息

书名：<<活力养生堂>>

13位ISBN编号：9787802223806

10位ISBN编号：7802223806

出版时间：2007-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：孔令谦

页数：264

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>

## <<活力养生堂>>

### 内容概要

如果你此刻精力不佳，你需要重新认识一下自己了!“活力养生堂”让你了解活力的来源；焕发你心灵、身体和精神的活力；找到影响你活力的因素，并想办法提升吾力；使你拥有更多的方法来改善生活。

这是一本告诉你如何全面打造自身活力的计划书！

《活力养生堂》是一本告诉你如何全面打造自身活力的计划书。

它可以帮助你了解自己的身体，发掘身体的潜能、平衡发展，让你整个人都充满生机和活力。

它将给你的生活注满活力，帮助你锻炼出更加健康的身心，使你回到曾经有过的最佳身心（或生活）状态。

书中具体包括了：人体内的活力终究来源于饮食、免疫系统——启动生命活力的潜能、活力化妆——外在的活力同样重要等方面的内容。

## 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，深受读者喜爱！

是国内外众多养生健康杂志专栏作家，《跟名医学中医》、《孔伯华养生医馆专家谈养生》等大型丛书主编。

并受邀在全国举办过多次养生保健讲座，广受好评，凤凰卫视中文台也曾对其进行专访。

孔伯华先生系孔子的第七十四代后裔，是我国近代一位杰出的具有民族气节的中医学家和教育家，曾创办北平国医学院，桃李遍天下；生前历任全国政协委员，卫生部顾问等职，深受毛主席、周总理器重，系我国四大名医之一，其学术被列为传统中医药项目入选北京市非物质文化遗产名录。

孔令谦先生作为孔伯华嫡孙，尽得孔门学术思想真传，是孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目继承人和负责人，曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

## &lt;&lt;活力养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

总论 探索活力的秘密活力的本质你的活力为什么会下降你拥有多少活力找到你的活力之源第一章 人体内的活力终究来源于饮食细说食物中的能量能量的主要组成成分人体能量如何达到平衡最佳碳水化合物的摄取可激发活力的食物可提供活力的肉类可提供活力的蔬菜可提供活力的水果可提供活力的饮料其他可提供活力的食物放弃那些不适宜的食物当心！

那些让你变得虚弱的食物咖啡因——最强的活力耗损物你另外最需要的是充足的水分水在人体内的作用我们该喝什么样的水我们该怎么样喝水第二章 你做的运动越多，就越有能力运动有规律的运动能够增强活力运动可以增强活力几个增活力的原则运动的其他作用工作狂更应该爱上运动选择一项运动最好选择有氧运动有氧运动有哪些还有哪些运动更适合你活力运动不打折常见的运动损伤是这些原因造成了运动损伤要运动，不要损伤按摩——最使人受益的运动按摩对人体的作用按摩注意事项开始按摩你的活力计划中不应该缺少瑜伽关于瑜伽瑜伽呼吸需要记住的要点就这样恋上瑜伽第三章 40岁的人，20岁的心理强于身体心理活力有时更强于身体活力健康的心理才最具活力平衡你的心理活力认识精神活力不可忽视的精神力量活力养生贵在养心冥想可以挖掘出体内最大的能量压力过大影响个人活力压力有其积极的一面职业压力对个人活力的影响你的抗压指数有多高缓解压力，活力回来压力只会压倒缺乏活力者你应该做的是：学会把压力转化为动力带着压力来工作吧，最简单的方法是吃掉压力第四章 免疫系统——启动生命活力的潜能免疫真相认识你的免疫力你的免疫力为什么会下降不要忽视免疫力下降的征兆测一测你的免疫力走近免疫系统人体的免疫系统免疫系统的三道防线激活你的免疫系统药物增强免疫力常用提高免疫力药物走出药物免疫误区保持免疫系统的活力主要靠食物营养素与免疫力能够增强免疫力的食物第五章 身体没有疾病，才是活力之源冠心病——让人瞬间毙命的魔鬼发病机理疾病治疗日常预防高血压——人类的无形杀手发病机理疾病治疗日常预防肥胖症——不可不防的富贵病发病机理疾病治疗日常预防糖尿病——“甜蜜”的代谢性疾病发病机理疾病治疗日常预防骨质疏松症——老年人的健康凶手发病机理疾病治疗日常预防癌症——人类健康的最大敌人发病机理疾病治疗日常预防第六章 投出工作、生活与休息间的平衡点亚健康——影响活力的危险地带亚健康的成因亚健康的表现形式疲劳是亚健康的典型症状轻松摆脱亚健康在睡眠中恢复精力睡眠给人带来的好处失眠会压抑人的活力为你的睡眠加分有活力的人通常都是善于工作的人工作与休息是分不开的做最好的时间管理厌职情绪操控不了你的活力创造有活力的工作空间让大脑在工作中时刻保持活力性欲的活力美妙的性爱使人充满活力哪些因素影响了性欲纵欲影响性活力增添性欲活力第七章 活力化妆——外在的活力同样重要动感头发，活力无限肾有活力，头发才有活力每个人都应该学会正确洗发按摩头皮会使头发更有活力日常护发需要时刻进行从眼睛中最能看出一个人的活力眼睛的美要注重形神兼备要活力，就不要黑眼圈动感青春，拒绝眼袋留住肌肤的活力渐渐衰老的肌肤让各种肤质都变得亮丽皱纹通常被视为缺乏活力的表现养颜美食添活力肥胖者很难从身体上获得活力控制饮食是瘦身的基础愈运动愈瘦身

#### 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>