

# 《全世界最简单的养生法》

## 图书基本信息

书名：《全世界最简单的养生法》

13位ISBN编号：9787538544152

10位ISBN编号：7538544151

出版时间：2010-4

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：贝李

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《全世界最简单的养生法》

## 内容概要

《全世界最简单的养生法》内容简介：老子：“大道无为，顺其自然。”你不用做什么特别的事情，只需要顺应生命的自然需求就可以了。过分的锻炼、过分进补，不仅达不到养生的效果，反而会让生命遭受不必要的扭曲。这条史上最简单的健康秘诀跟一般所谓的“加碱”、“喝水”、“食疗药膳”不同，它很简单自然，简单自然到你每天都在用。最诱人的地方就在于你只需要做一件事，就能让保健效果几乎辐射全身——这是别的任何一种方法都望尘莫及的。我习惯于称它为“《全世界最简单的养生法》”。

# 《全世界最简单的养生法》

## 作者简介

贝李,中华保健医学会专家。台湾保健杂志《新生》专栏客座专家。从事大众健康普及工作十余年,创立了独特的“贝氏系统保健法”,本书涉及的健走正是其中之一。其著作《睡出竞争力》等书籍长期占据台湾地区保健类图书畅销榜榜单之列。

# 《全世界最简单的养生法》

## 书籍目录

第一部分：保健的方法千千万，就它最简单1. 从现在开始，放弃养膘生涯 / 62. 这是史上最简单的运动 / 93. 从小到大你一直在做 / 124. 上班一族必备的健康宝典 / 18

第二部分：做了几十年，为什么你不会1. 选错时间=弱化效果 / 242. 这些年你是不是也犯了类似错误 / 283. 正确的姿势比什么都重要 / 344. 不同身份，不同方法 / 405. 你需要一个“黄金搭档” / 46

第三部分：祛病其实很简单1. 慢性病，就慢慢让它化掉 / 542. 老年痴呆靠边站 / 593. 让关节疾病统统滚开 / 644. 自然的方法永远比机械好 / 685. 再安全都会有万一——突发意外怎么处理？ / 72

第四部分：最简单的养生，最容易的长寿1. 让好心情随时伴随着你 / 822. 促进睡眠，保障休息 / 873. 好食欲，决定了你的身体素质 / 92

第五部分：跟衰老说拜拜1. 开始之前做个身体测试吧 / 982. 随时观测，随时调整 / 1033. 及时补水很关键 / 1094. 给足底做一个全方位按摩 / 114

第六部分：不仅可以养生，更可以美容1. 让你变出好身材 / 1202. 你也可以像成功人士那样有魅力 / 1243. 特定部位强化保健法 / 1314. 你需要一双重要装备 / 1375. 穿着和养生，其中很有联系 / 1426. 内衣决定了外在美 / 1477. 这东西，你可不能缺 / 1528. 一些小玩意，让你更美丽 / 157

第七部分：准备好让自己年轻10岁1. 制定一份合格的养生计划书 / 1642. 预备动作是所有运动的开始 / 1693. 你是准妈妈？那就需要谨慎对待了 / 1744. 随时随地让你都能养生 / 1795. 彻底改变你的生活，这就是最简单的养生法

# 《全世界最简单的养生法》

## 章节摘录

第一部分：保健的方法千千万，就它最简单！ 小时候老人常说，多上一级台阶就能多活两秒钟。当时我以为台阶里面有神奇的魔力，于是常常楼上楼下跑来跑去，然后计算自己今天又延长了多久的寿命。 当我真正明白了楼梯和寿命的函数关系，却变得很懒很懒，因为有了电梯，我们甚至可以一个月不走楼梯。 幸运的是，虽然不用爬楼，我们还需要走路。因为总有汽车到不了的地方。只要还用得着走路，我们就随时可以锻炼。

1. 从现在开始，放弃养膘生涯 竞争！ 一件我们都深恶痛绝，却不得不经历的事情。 瑶瑶读大学时，曾是远近闻名的校花。毕业之后，由于表现出色，她从众多竞争者中脱颖而出，被某跨国公司录用。可是，进入公司之后，她发现周围的同事实力都不在她之下。为了赢得更多的机会，瑶瑶不断地为自己增加工作量，甚至连休息的地点都转移到了工作的办公室。繁重的工作占去了她大量的私人时间，而剩下的也都被电视、上网代替了。一段时间后，在一次同学的生日聚会上，众人看到眼前的瑶瑶都不敢相认。因为，大家印象中的天使脸庞，现在多了几道皱纹，透露着不少憔悴，而昔日的魔鬼身材也早早长出了小肚腩，让人实在无法接受。

为了应对激烈的竞争，现代社会中许多人不得不将主要的精力放在工作之上，即使吃饭时间也都被压缩至最短。同时，工作强度大、心理压力等诸多因素的共同作用，使得多数人每逢周末就不愿再去外面奔波，只希望安静地躺在家中床上美美睡上一觉，或者团坐在沙发上毫无目的地调电视频道。因此，在这种不良环境、思维的影响下，他们参加运动的时间既十分有限又不连续，患各种职业病的风险必然会大大增加。

像瑶瑶那样因为繁忙工作而有空就喜欢往沙发上靠的人，被称为“沙发土豆”。这个称呼听起来似乎蛮可爱，可如果真正成为“土豆”一族后，你就会发现其中并无趣味，甚至让人极度讨厌。 我们不妨想象一下，整天坐在沙发里上网、看电视，可以帮助你达到休息身体、放松神经的目的吗？ 长时间保持坐立姿势，会引发腰背酸痛、颈肩发麻、腕臂不灵活等症状，诱发骨质增生等多种疾病。另一方面，电视及电脑所发射的电磁辐射会导致身体的内分泌紊乱。别忘了！电器工作时会产生大量正离子。它们进入人体后会延缓身体正常的代谢功能。

# 《全世界最简单的养生法》

## 编辑推荐

现代都市人忙碌的工作节奏，使得他们身心俱疲，许多人处于亚健康状态。具备健康的体魄，是现代人的追求，而选择什么样的养生法，却是很多人的困扰。《全世界最简单的养生法》为这些人提供了最佳答案，经济、实用，切实有效。这是最天然、最简单、最健康的养生法。

# 《全世界最简单的养生法》

## 精彩短评

- 1、健走，挺有意思的养生法。
- 2、见语文摘抄50。
- 3、教你走路
- 4、速读 内容太浅 2011 8 腾讯电子阅览
- 5、健步走也能写一本厚书，厉害。
- 6、一般的图书，养生就是健步走。不推荐
- 7、其实就是健步走.....
- 8、书透 走路 无聊的一本书
- 9、就是叫你走路，囧，这名字也改得太那个啦，现在的书真是！随便都可以出书！
- 10、用一整本书来说健走的好处。
- 11、健走书。
- 12、5.5上完。還行，沒時間可以直接百度。
- 13、论点就一个，健走，论据太少，无图无真相。。。

# 《全世界最简单的养生法》

## 精彩书评

- 1、这是本比较简单易行的养生书，相对于生吃泥鳅和狂煮绿豆，我更欣赏本书所提倡的健走。天天在办公室和家之间两点一线地生活着，感慨颈椎、脊椎一大堆毛病的同时，我们仿佛已经忘了天生被赋予地行走能力，其实是最好的锻炼方式。决心下班走一半路了，有兴趣的朋友，一起来走走吧。
- 2、运动得讲究一个适度，过度了反而对身体不利。拿运动员来说，锻炼专业到位，营养补充及时，可是最后，往往会出现过度锻炼导致的病根。那么，就不运动了呗。整天睡觉，窝在沙发里看电视，上网，这样能帮到我们休息，放松么？不能。电器工作时会产生大量正离子，进入人体后会延缓身体正常的代谢，导致身体的内分泌紊乱。而且长时间的保持坐立姿势，会让人浑身酸痛，也让脊柱承受莫大的压力。跑步吧，健步走吧。非洲肯尼亚北部的马扎伊尔人，男人在外放牧在草原上走一整天，女人打水要走到十公里以外的地方，换算成步数，他们每天平均要走20000步。他们中几乎没有人患高血压，心脏病等慢性疾病。科学家研究调查后告诉我们行走是这个民族远离疾病的一个法宝。马扎伊尔人是这样走路的：步伐大，双臂有力挥动，保持腰身挺直，最先是脚后跟着地，然后依次是脚外侧、小脚趾附近，最后到大脚趾。（我们大多是整个脚掌直接着地）马扎伊尔人的走路方式可以分担脊柱所受的负荷，同时还能锻炼脊柱。健步走简单，省钱，有效。你可以随时随地健步走，逛街的时候，去卫生间的时候，去打印资料的时候，上班族去公司的时候。你不用买过多的复杂的设备，一双合适的鞋子就可以了。自然，也不用支付什么健身费用，培训费用。你可以在各个时期健步走，孩童期，青年期，成年期，老年期。走路，谁不会啊？问问自己，观察路人，你的走法是不是正确的呢？不晓得是不是长跑的关系，最近膝盖疼的很，一跑步就疼，于是，我也加入了健走的行列。待到膝盖不疼的时候，跑步也会继续着。我自觉自己走路姿势有问题，不然我的鞋后跟怎么会磨得都侧过来呢？说到鞋子，注意到作者写的一段话，说是健走鞋和慢跑鞋不是一回事儿。慢跑鞋对足部的保护较少，对不平或起伏的路面保护也相对降低，所以，最好不要把慢跑鞋当做健走装备。那么健走装备是不是用一般的运动鞋，休闲鞋就可以了呢？这个倒是没有研究过。反正我慢跑和健走都是休闲鞋，过阵子再换装备。说是EVA和PU的鞋底都还可以。保健没有秘密，不过是适度运动，适度休息，饮食多样化，少烟酒。听起来简单，要坚持却不是一件容易的事情。
- 3、现代都市人忙碌的工作节奏，使得他们身心俱疲，许多人处于亚健康状态。具备健康的体魄，是现代人的追求，而选择什么样的养生法，却是很多人的困扰。本书为这些人提供了最佳答案，经济、实用，切实有效。这是最天然、最简单、最健康的养生法。



# 《全世界最简单的养生法》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)