

《潇洒你一生》

图书基本信息

书名：《潇洒你一生》

13位ISBN编号：9787562446705

10位ISBN编号：7562446709

出版时间：2008-10

出版社：重庆大学出版社

作者：张仲成

页数：322

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

《潇洒你一生》

内容概要

《潇洒你一生:八养健身法》分为神养、气养、形养、颜养、食养、动养、静养、行为养共八章。第一、二章从养心养气方面介绍怎样修“心”养“性”，调整心态，使人乐观，功能强健，“性”趣永存:第三、四章以大量细节让人保持傲美身材，肌肤靓丽，延缓衰老:第五章以科学的大广角介绍饮食的合理搭配，怎样吃出健康:第六、七章运用动静的辩证观点，介绍目前最流行的、时尚的各种健身方法，以及如何节约生命能源:第八章介绍人的行为对健康的影响，让人明白，人的生命60%取决于人的生活习惯和生活行为这个道理。该书以全新的、时尚的观念，介绍各种养生细节，方法、技巧，让女人学会怎样“养”才漂亮，男人学会怎样“养”才强壮。是一本怎样活得更本真的书，怎样活得更潇洒的书，怎样活得更健康的书。《潇洒你一生:八养健身法》适合各种年龄、职业的读者，特别适合办公室工作人员、教师、机关干部、白领阶层、学生，也可用作高等院校相关专业辅助读物。

书籍目录

- 前言第一章 神 养 第一节 乐观是神养的“不老丹” 1. 一切都会过去 2. 曼德拉的快乐人生 3. 快乐逍遥游, 五个不在乎 4. 生命, 时间辩证法 第二节 宽容是神养的“调节阀” 5. 宽容的人更长寿 6. 远离欲望的囚笼 7. 学会舍弃, 学会养生 8. 把每个人都当作空船 第三节 淡泊是神养的“免疫剂” 9. 最好的心情是宁静 10. 心平而无忧, 神安而快乐 11. 不妨看轻自己 12. 测一测你的心理压力有多大 第四节 想象是神养的“营养素” 13. 在想象中生活, 在想象中养生 14. 美好想象, 能使重病快愈 15. 好心情是十全大补丸 16. 放飞你的情感 第五节 神养操——问候太阳第二章 气 养 第一节 健康必养气 提高肺活量 1. 肺活量, 是预测寿命长短的标尺 2. 低氧生活, 使人长寿 3. 你的房子会呼吸吗 4. 呼吸操, 健肺脏 第二节 健身气养是强壮的灵药 5. 气养让你恢复青春 6. 放松法(身心放松功) 7. 气养新方法——六字诀 8. 道家养生功——“撞丹田” 9. “推腹法”治疗慢性病 第三节 固本强精 做漂亮女人、强壮男人 10. 元气、精、性生活 11. 节欲保精, 长命百岁 12. 每天“坐”一次, 终生不阳痿 13. 养气半小时, 永远不早泄 14. 上下三十六, 真气藏一身 15. 神秘守阳功, 房事不伤身 16. 学会兜肾功, 壮阳又补肾 17. 常练提肾功, 男女都“性福” 18. 学会提肛功, 永远不言老 19. 壮腰健肾功, 根除性冷淡 20. 测测你的“性商”有多高第三章 形 养 第一节 美女亭亭玉立 1. 美女五个层次 2. 美女十大标准 3. 性感与美的爆炸 4. 美女一生如何养 第二节 细节让你形体更美 5. 高跟鞋, 改善你的性生活 6. 女人健康美, 胸罩大“革命” 7. 肚皮舞, 形体更性感 8. 规律性生活, 乳房更丰满 9. 乳房常经营, 形体更迷人 10. 走路姿势, 影响形体 11. 佩饰, 摇曳万种风情 12. “衣着”改变你的气质与形象 第三节 坚持健美运动 保持傲人身材 13. 俊男靓女十大条件 14. 不同体型的美体方法 15. 良好饮食, 保持身材 16. 健美运动三注意 17. 新方法让你迅速减肥 18. 健身运动三套车 19. “电脑族”的放松操 20. 给你的体质打分第四章 颜 养 第一节 延缓衰老 从肺开始 1. 人的衰老从肺部开始 2. 抗衰老, 请你重视“镁” 3. 发酵食品, 阻击衰老 4. 养气活血是抗衰老的最好防线 5. 8搓抗衰老 6. 有氧运动延缓衰老12年 第二节 细节养颜 更加靓丽 7. 每朝梳头一百下 8. 沐浴新方法, 肌肤更动人 9. 容颜藏隐患, 色斑告诉你 10. 芦荟美容, 孕妇慎用 11. 护肤不当, 肌肤变粗糙 12. 俊男靓女养颜不可少的食物 13. 7种方法让你皮肤更细腻 第三节 中年男女这样保养 14. 中年女性的养颜妙招 15. 中年男人的“护性”奇招 16. 对“症”吃菜, 皮肤更好 17. 男人离不开三种营养 18. 有色果蔬 容颜更靓 19. 菠菜是“男人的最佳食物” 20. 住在高楼层的人容易“早生华发” 21. 时尚美容新词典第五章 食 养 第一节 素食主义 1. 吃素的好处 2. 吃素的坏处 第二节 荤食主义 3. 吃荤的益处 4. 吃荤的坏处 第三节 荤素搭配, 合理膳食 5. 合理膳食, 五个层次 6. 合理饮食, 科学搭配 第四节 饮食大广角, 健康你一生 7. 对大脑、心脏至关重要的食物 8. “三高一低”食品不宜多吃 9. 这些蔬菜可以防癌 10. 五十岁女人的美容餐 11. 男性多吃苹果可保护性功能 12. 两多三少保护心脏 13. 五颜六色吃出健康 14. 银发族健康饮食7原则 15. 要想防感冒, 饮食有讲究 16. 用饮食改变血脂异常 17. 轻松吃进足够的钙第六章 动 养 第一节 坚持运动是不老良方 1. 运动能让你更年轻 2. 握力, 显示寿命长短 3. 延长寿命, 动养是关键 4. 走路快的人更长寿 5. 辨体运动, 健康法宝 第二节 健康靠自己 动养是关键 6. 春草时节去踏青 7. 体质好不好, 跳跳便知道 8. 简单动作可治严重疾病 9. “三转”健身法 10. 两句话让你远离颈椎病 11. 美腿10招保护双腿 12. 10种姿势重塑健康脊柱 13. 一日抖三抖, 活到九十九 第三节 动养新方法 让你更健康 14. 日本健康六法 15. 踮脚运动法 16. 冷水健身法 17. 电脑族健身法 18. 上身放松法 19. 血管按摩法 20. 按摩体操, 腰痛不愁第七章 静 养 第一节 节能养生 宁静致远 1. 静境一游 2. 静, 是节约生命能源 3. 争强好胜的人更容易得冠心病 4. 保持宁静 5. 静、慢养生, 延长寿命 6. 乌龟长寿对人类的启示 第二节 越睡越健康 7. 睡眠也是养生法 8. 失眠人群80%由心理原因造成 9. 健康睡眠的12个条件 10. 越睡越美丽的养生大法 11. 入“静”操 第三节 健康长寿 “静”在其中 12. 小声说话 13. 静坐 14. 简单生活 15. 静养六步功 16. 静养的20箴言第八章 行为养 第一节 行为习惯影响你一生 1. 世界六成人死于不良生活习惯 2. 癌症与生活习惯 3. 养生的五适五戒 4.

《潇洒你一生》

习惯，决定你的行为 5. 行为内化习惯，习惯决定健康 6. 真实生活，千万别太傻 第二节
健康行为从小开始 7. 早期妊娠应避免在冬天和早春 8. 如何安排孕期性生活 9. 孕妇的“
清规戒律” 10. 如何培养孩子“灵”性 11. 引领孩子靠近成功 12. 孩子“玩”的天性退
化有损身心健康 13. 让孩子乞讨三天 第三节 管住行为习惯 你会越来越健康 14. 健康的十
项标准 15. 4点提醒让你开始新的一天 16. 为了健康，五个“不能等” 17. 管理健康的“
多”与“少” 18. 20岁以上女性的养生规划 19. 中年男女，要迈开腿管住嘴 20. 性洁癖
可导致严重疾病 21. 健康长寿十训 22. 做加减法看你能否活到100岁参考文献和资料来源后记

《潇洒你一生》

章节摘录

第一章 神养 第一节 乐观是神养的“不老丹” 乐观是神养的“不老丹”，对于乐观者来说，没有化解不了的矛盾，也没有逾越不了的困境，相信这个真理——健康的路，长寿的路，都是用乐观铺就的。 一切都会过去 有个国王做了个梦，梦见一位百岁老人给他讲了一句话，并告诉国王，无论在什么情况下，只要想起这句话，就会活得非常快活。 遗憾的是，国王醒后，却把这句话忘了。 国王拿出黄金，铸了枚巨大的金戒指，召集满朝文武说：谁要是为本国王回忆起那句话的内容，我就把这枚金戒指赏给他。 百岁老人在梦中给国王说的话，臣子们怎么知道呢？满朝文武一个也说不上来。最后，一位老臣站了出来对国王说：“陛下，我可能知道这句话是什么。”国王高兴得立即将金戒指赏给了老臣，老臣接过戒指，写了张纸条，连同金戒指一起呈送给了国王。国王打开纸条一看，这正是他在梦中忘了的那句话：“一切都会过去！” 是呀，一切都会过去！ 多么富有哲理的六个字啊！它可以把你太多太多的辉煌，也可以把你太多太多的欲望，以及太多太多的压力，甚至太多太多的不白之冤，解释得淋漓尽致。 所以，你不应该去担心，因为担心是人类最无效益的活动。 你不应该去害怕，因为无论你多么害怕，该来的终归会到来。 你不应该吝啬，因为吝啬是生活中最沉重的担子。 你不应该扛着难题上床，因为这些难题会成为你心中的石头。 你不应该想着别人的问题，因为能更好解决问题的那个人是他自己，而不是你。 你不应该深陷挫折的“泥潭”，因为90%的挫折都根植于你内心的妄自菲薄，它们最惧怕的是积极作为。 ……

《潇洒你一生》

编辑推荐

神养，气养，形养，颜养，食养，动养，静养，行为养。 女人读了更漂亮，男人读了更强壮的时尚畅销书。 神养即心养，是养生的最高层次和最高境界。善神养者，定能神贯永恒，身心长健。女人要漂亮，男人要强壮，必须养气。大量“秘诀”，让天下男女“聚”真气不“散”，欢笑一生，“性”趣永存。 人体的和谐与统一为美。除此，还有更多的方法使你的美得到升华。若要永远拥有明亮的双目，乌黑的头发，玉脂般的肌肤，大量细节为你提供美的惊喜。 各种形体，各类吃法，饮食大广角，原来“口福”如此繁多，千姿百态。 事物因动萌生变化，体质因动渐显强健。 大量动养技巧已成为当今社会不得不知的养生时尚。 静，是节约生命能源。干干净净做人，安安静静养生，能悟者，长命百岁不难。 健康行为应从小养成，从习惯做起。 生命的长短，60%是由你自己的行为决定的。

《潇洒你一生》

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:www.tushu000.com