

《终极健康》

图书基本信息

书名：《终极健康》

13位ISBN编号：9787108045706

10位ISBN编号：7108045702

出版时间：2014-2

出版社：生活·读书·新知三联书店

作者：【美】A.J.雅各布

页数：337

译者：杨选

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

《终极健康》

内容概要

这是《纽约时报》畅销书作家A.J.雅各布的最新力作。讲述了一个40多岁的中年男人追求健康的历程。和其他人不一样的是，作者是一个有实验精神的人，而且他是动真格的。针对身体的各个部位：眼睛、耳朵、肠胃、心脏、肺、前列腺、屁股等等，他咨询各路专家的意见，尽管这些意见甚至互相矛盾，他需要做的是，甄别信息，采取开放的态度，然后以身示范。坏消息是，过于认真追求完美身体的他，似乎有点健康强迫症；好消息是，在很大程度上，他的健康水平提升了一大截，并逐渐形成了自己的一套健康方案。

他打了一个很有意思的比喻：你拥有了一所房子41年，却不知道这房子的最基本情况。没错，我们从来都善于忽略身体这所房子。胡吃海喝的时候，没想过胃的感受；抽烟的时候，没想过肺的感受；久坐不动的时候，没想过屁股以及肾脏的感受。诸如此类的忽略，不胜枚举。房子年久失修出问题了，才发现，任何念想都是妄想。

这个中年男人追求健康的动机颇让人感动。他去旅行途中患了急性肺炎。胡思乱想中，他担忧的事儿无非是：我要看着我的三个儿子长大，看他们毕业，看他们结婚。当了爹妈的人，你会懂的。为了所爱的人，一定要健康。

作者最让人佩服的一点是，他可以做到彻底的改变。人们经常说，30岁以后，习惯就会主宰一个人的命运。因为，30岁以后的人基本上不太会改变自己的习惯，包括思维习惯，饮食习惯，等等。而作者把自己完全打开，去接收各种信息，并做一些尝试。比如，参加钢管舞训练，参加赤足运动，参加铁人三项，吃生食，打坐，站在跑步机上工作。尽管有些尝试看起来很可笑，但是，这才是尝试的意义所在。

书的最后，作者宣布，“以精神健康的名义，我不得不终止不停顿的健康生活。开足马力健康生活的日子过去了，我将转到一条比较健康的通向健康的路径上去。我会遵循健身专家的建议：所有事情都要适度，包括自我节制。”作者在开篇宣告的“只有探索到极限，才能找到最好的适中境地”，这个目标看来是达到了。

《终极健康》

精彩短评

- 1、这应该是我一般绝对不会读的书籍，也是典型的畅销书模式。不过听下来也有些有意思的启发。毕竟保持健康，确实是有一些经验性方法在的。
- 2、2014-45
- 3、amazon，犹太人很聪明。
- 4、好散 干货不多
- 5、作为猎奇的心态看看挺有趣的
- 6、08/60 胃：吃饭要慢 心脏：每日步行 耳朵：远离噪音 屁股：不要久坐
- 7、RC.
- 8、罗列了大量的采访各个健康领域的专家和医生的看法，可以当成一本观点集结册子来看。信不信由你。
- 9、健康百科全书，对自己好点。不过这好像也是我的专业书诶，再复习复习就能忽悠人了。
- 10、从身体各个器官出发分析健康隐患解决问题，虽然不能全部赞同，毕竟我们生长的这个环境有所限制，但是另一个方面会警醒自己注意，不是医学书籍，本着研究态度觉得还不错

《终极健康》

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