

# 《无病一身轻》

## 图书基本信息

书名：《无病一身轻》

13位ISBN编号：9787538435672

10位ISBN编号：7538435670

出版时间：2007-7

出版社：吉林科学技术出版社

作者：孔令谦

页数：259

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)

# 《无病一身轻》

## 内容概要

吉林科学技术出版社健康图书最新力作、重磅出击

?中国中医研究院研究员、著名养生专家张国玺教授亲自作序并推荐！

?《健康时报》（人民日报社主办）年度重点推荐图书！

?著名养生专家、大众健康科普作家及业内媒体、记者联袂推荐！！

京城四大名医孔伯华之后、孔门儒家医学继承人、345平衡养生理论创立者、著名中医专家孔令谦2007最新著作！

中国中医研究院著名养生保健专家张国玺教授为之作序并推荐：养生无大道、小道亦奏效。

《无病一身轻》一书由京城四大名医孔伯华嫡孙，著名中医、孔伯华中医世家医术非物质文化遗产继承人、孔伯华养生医馆馆长，孔令谦主编。作者研习养生之道20余年，根据孔门医学特点及中医学理论对养生进行系统研究，提出了三线、四则、五法的养生防治体系模式。并应邀在全国举办多次养生讲座，广受好评，并应邀接受凤凰卫视中文台的专访。目前该书大陆之外版权也已被台湾出版社购买。在书稿的审定期间，中国中医研究院著名养生保健专家张国玺教授欣然为之作序推荐，并被“健康时报”评为重点推荐图书。著名大众健康科普作家、畅销书《细节决定健康》作者纪康宝及中国图书商报资深记者刘观涛、四大名医孔伯华弟子徐弘勋在审阅书稿之后都认为应该为本书倾力推荐，均认定本书是2007年健康养生类图书中不可多得的好书。

《无病一身轻：不生病的养生方式》一书由国内著名养生专家所写，全书用一种全新的养生角度让我们重新审视以往的生活态度及生活方式，并告诉人们人体生病的真相，以及不生病的秘密。书中不仅完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对策。这些方法通俗易懂，简便易行，只要我们能够长期坚持，一定可以做到不生病。

该书并非颠覆和挑战日常生活中的健康常识！而是从更科学、更合理的养生角度，揭示生命和健康的奥秘！其不仅沿袭了人体健康的基本法则，更是在传统预防医学的观点上做出了突破性的见解和精华性的提炼，是一本值得认真一读的养生好书！

# 《无病一身轻》

## 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

# 《无病一身轻》

## 书籍目录

序 人为什么会生病 改变生活方式永远不算晚 人为什么会生病 病是这样生的 大部分人是死于无知 什么方法能让人不生病Part 1 迷信常识引发健康危机 你一直信奉的生活常识可能危害生命 维生素也不安全大量服用维生素会致死 维生素A过量 维生素B过量 维生素C过量 维生素D过量 维生素E过量 无病不一定就等于健康 健康的3个误区 无病有可能是亚健康 疲劳是亚健康的典型的症状 身体有没有病可以自己测 得病了，身体一定有感觉吗 糖尿病就是种反应因人而异的病 还有哪些疾病最容易被我们忽视 重不等于胖 超重有时是因为肌肉发达 新的体重测量法 小感冒也不要硬挺 不要对感冒置之不理 其他常见感冒误区 预防感冒三步走 好食物不代表好营养 吃得好就等于好营养吗 漂亮的食物不代表好营养 新鲜的食物不代表好营养 常喝纯净水好吗 饮水并非越纯越好 我们该喝什么样的水 牛奶真的是十全十美吗 长期饮用牛奶未必健康 饮用牛奶的学问 碳水化合物就是糖吗 关于碳水化合物 膳食纤维可控制血糖 糖尿病病人吃碳水化合物越少越好吗 多吃醋对人体有益处吗 过量食醋影响健康 学会适当“吃醋” 如何吃醋不生病 不运动肌肉会变成脂肪吗 肌肉与脂肪之间是不会相互转化的 把你的肌肉练透 专家谈养生 测试1：您的健商够标准吗Part 2 小心疏忽所引发的不幸 请随时注意你的身心变化 人体的酸化是“百病之源” .....Part 3 让好身体遇上好食物Part 4 习惯是最好的医生Part 5 会活不生病Part 6 为什么老奶奶的寿命比老爷爷长Part 7 快乐的身体不生病，生病的身体不快乐Part 8 无病小养加保养，有病大养要长养

# 《无病一身轻》

## 编辑推荐

吉林科学技术出版社健康图书最新力作、重磅出击 京城四大名医孔伯华之后、孔门儒家医学继承人、345平衡养生理论创立者、著名中医专家孔令谦2007最新著作！中国中医研究院著名养生保健专家张国玺教授为之作序并推荐：养生无大道、小道亦奏效。

# 《无病一身轻》

## 精彩短评

- 1、这本书是给老人买的，老人挺喜欢。
- 2、看了很多保健的书，尤其对吴清忠先生的《人体使用手册》和马悦凌女士的《不生病的智慧》，感到受益匪浅。特别是《人体使用手册》对于普通人来说具有里程碑的意义，是一本现代中医学的革命，也可以说超脱了中医，也不仅仅是中医，对于人体的研究和保健，绝对具有里程碑的意义。但本人买了孔先生《无病一身轻：不生病的养生方式》一本。觉得跟街头的小报差不多，题目比内容丰富，看完了标题，也就看完了全书，觉得购买上当。完全是抄袭的内容。。。。
- 3、。。书的内容很实在。。爸妈很喜欢
- 4、书中重复的内容太多了。看来去都是几点在重复。没有什么用途。
- 5、简单的生活常识，让大家从身边做起，简简单单的养生，
- 6、仿佛身边的人在给你讲养生的道理一样，一看就明白。很多东西都可以当茶余饭后的谈资~~与朋友和家人分享，都是不错的选择。价格也能接受。
- 7、文章一般,没有什么经典价值.在一般的杂志上都可以找到书内的内容.不建议买,买了浪费,借读就可以了。
- 8、相对于求医不如求己，我个人更喜欢这本~那本我都找不准穴位的，其实都是很好的拉~
- 9、能不能把这本书的大概内容讲一讲呢?
- 10、这本书条理清晰，目录很清楚，像手册那样便于对症翻阅学习。书里面把博大精深的中医说得通俗易懂，容易记忆和参照执行。作者是中医世家，有丰富的临床实践经验，养生方法可靠又可行。我把它放在枕头边上，有空就翻翻呢！
- 11、没什么帮助，写的比较杂乱，没有什么吸引眼球的东西，就是封面做的比较好。还是推荐《不生病的智慧》
- 12、我看过不少的健康书，难辨好坏，但是这本书还是很实在，没有夸大某种事物的功效，只是告诉我们一些常见的做法保持健康，建议一些食物，但是没有大肆渲染。这本书我反复看，对一些生活的习惯做出调整。其实这本书早在广州购书中心就买过，这本买来送朋友的，还是网上实惠啊。
- 13、不是很实用。作者有前后矛盾的地方，还有不太健康的人生观。说的很权威，但不是一本很实用的书。前后的矛盾，好像这本书，是东拼西凑的，看来，出书，也不好好审稿呀。大跌眼镜。希望作者在出书时，先好好审稿。不要有重复，和前后不一致的地方如锻炼，像东拼西凑的一样。重点的地方，比如防腐剂，添加剂，说道危害，也不详细。没有说道正点上，如果说，中药饮片都有防腐剂，那恐怕有待商榷，拿出证据来，难道西药有副作用，中药也不能吃了不成。这可是关系到民生的大事，不能唯恐天下不乱呐。说话，要负责任。
- 14、不错的书，为什么就没有货了，太可惜了。
- 15、非常好的书，值得一读！~
- 16、没有什么特别的，拼凑而来
- 17、很不错的书，不管是平常的经验也好还是其他的，都很好
- 18、这本书可以买给退休在家的父母，既打发时间又学有所得，还可以将所学体现在生活当中，保健身体，一举多得
- 19、书很好，易懂，实用。就是我的内页P68有点破损。
- 20、有种受骗的感觉！
- 21、给老人买的，学习一下养生
- 22、看完以后，没有什么感觉。没有什么东西让人记忆深刻。感觉很一般。
- 23、书的内容很使用,但是大部分我都知道呵呵
- 24、这样的书看了绝对有用
- 25、这年头流行噱头，一本比一本有噱头，可怜我们这些无知的消费者都不知道买什么好了
- 26、多好的书啊：)
- 27、尝试按照书去做
- 28、这本书太好了，买的太值了！
- 29、内容都是常识性的，而且都是点到为止，没有深入，讲一些大家都知道的内容，完全是在其他杂志、报纸上剪下来的豆腐块，拼凑起来的。似乎作者说是什么中医的传人，但是书里面没有一点中医

## 《无病一身轻》

的思想。

30、中心馆借 外公家看 <http://book.douban.com/review/1636731/>

31、不生病的养生方式

32、老生常谈，整个一个十万个为什么的初级版，还没经过排序整理！乱七八糟，看到哪是哪的感觉。只能当做随笔看看了。

33、内容浅显，涉及到生活的很多方面，比较实用，买了2本，一本送人，一本自己看

34、里面写很很多食品的特性，我觉得不错！

35、楼上的感觉咋样啊？说来听听，要是好的话就买本瞧瞧，反正也不贵。

36、比想象的差，打着名人之后的旗号，本是中医，里面大多数都是讲西医常识，跟中里巴人（同是医武之后）的作品比起来相形见绌！

37、讲养生之道，不错。

38、书的内容很实用，贴近日常的养生保健需求，指导养生知识，并指出了现在很多错误却被大家认可的健康知识。获益匪浅。好书！！买几本送朋友并向大家推荐。

39、我买了五本送朋友.我妈妈非常喜欢,每天按照书里教的方法煮来喝,确实收到不错的效果,老人家的夜尿由3次减到1次,觉就睡踏实了.非常值得推荐的一本书.

40、此书过于平淡,好象很多东西过于形式化,文字的东西太多.

41、都是最常见诸报端的小篇幅小东西凑在一起的,既无主旨又无关键.而且谎称中医,实则完全没有中医的灵魂,真是很差,下次再也不随便相信介绍文字了.真失望...不写目录和摘要要是正确的,写了就肯定没什么人买了,严重怀疑有评论托儿...

## 《无病一身轻》

### 精彩书评

1、『找碴』1.P48第三段，首行多空了一格。2.P63第五、六、七段，“.”后多空了一格。3.P222第一段最后一行“悲伤脾”，应为“思伤脾”。（见《走近中医》P83）『知道』1.香蕉可解酒。下回再遇上要吃酒的班级活动，小样先准备几根香蕉，一旦要晕了，就吃香蕉，吃完继续干。2.常翘二郎腿对身体不好。以后要注意，争取改掉这个坏毛病。『调侃』如果你不爱抽烟，你老婆一定很厉害。如果你不爱喝酒，你酒量肯定小。如果你不爱吃补药，你酒量肯定小。（P121）放屁！明显扯蛋。名医的传人怎么都这样？给祖宗蒙羞啊！9.1.29中写于外公家



# 《无病一身轻》

## 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)