

<<中年养生堂>>

图书基本信息

书名：<<中年养生堂>>

13位ISBN编号：9787802223240

10位ISBN编号：7802223245

出版时间：2007-6

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>

## <<中年养生堂>>

### 内容概要

幼年、少年、青年、老年，这种人生的轨迹，谁都要经历，谁都无法逆转。

按生理年龄划分，40岁到59岁是中年。

20年，整整的20年，对大多数人来讲，是人生中年龄段最长、时间跨度最大的20年，是人生最重要的20年。

我国著名作家巴金说过：“美丽的中年，这是成熟的时期。

海阔天空，任我翱翔。

”中年是国家的栋梁、社会的中坚与家庭的核心，在家要养育老少，在事业上要承上启下。

尽管事业如日中天，前程无限美好，但是如果不注意，可能这些会与你无关。

对于中年人的健康来说，最大威胁是什么？

是疾病？

是心理？

实际上真正的威胁来自衰老以及各种退行性、老化性疾病。

生理性衰老虽然是一种不可抗拒的生理现象，但却为各种疾病埋下了重要的病理隐患，而退行性病变一旦形成，又将大大加快这种生理性衰老的速度。

## <<中年养生堂>>

### 作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。  
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。  
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。  
著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》等著作。  
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。

## 书籍目录

第一章 健康黄牌：直面中年危机年过四十亮黄牌人到中年，危机来了中年人的身体发生了哪些变化做自己的保健医生什么样的中年人才健康这些疾病信号莫小觑健康是慢车不是快车健康不是一天炼成的别让生活习惯当杀手缘何文化越高，寿命越短第二章 四舍五入：中年人的饮食和营养中年饮食中的“四合”让人又爱又恨的胆固醇脂肪过高损健康，适量摄入很重要从“盐”要求，健康一生绝非耸人听闻，酒精也是毒品中年饮食中的“五入”承担生命的蛋白质肠道内的清洁工——膳食纤维人到中年，别让钙“溜走”，中年人少不了的三大维生素每天喝八杯健康的水为健康吃好一日三餐中年人的营养早餐方案告别大鱼大肉式的午餐晚餐，请回家吃警惕厨房里的危险因素饮食安全的十条黄金定律饮食宜忌的新说法调料不能乱放第三章 健康箴言：为生命而运动不要为不运动找借口没有无须锻炼的人缺乏运动，让你的身心受累运动的黄金法则选择适合你的运动方式运动别虎头蛇尾运动别走火入魔运动后不做四件事中年人的运动处方最佳运动是走路向散步要健康游泳，让健身效果翻一番风靡全球的健身跑运动和营养双管齐下运动和营养，一个都不能少大吃鸡鸭鱼肉 补充营养第四章 四季平安：中年人的春夏秋冬第五章 衰亡警示：中年人不要透支健康第六章 关注细节：日常生活的健康忠告第七章 男人四十：健康状况二面埋伏第八章 女人四十：活出自己的精彩

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>