

《轻松提升健康指数》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787507520934

内容简介

谁说当我们70高龄时，唯一能做的事就是坐在一张摇椅中看日落？而且我们应该感谢老天爷，因为我们至少还能那样做？

在今天的环境里，可绝不能这样想。这是一种非常悲观的想法，也是对现代退休生活方式的一种错误的指望。它是不现实的，而且不可接受。

作者想从这个观点和你分享他个人在健身努力和生活方式上的经验，希望能抛砖引玉，启发你自己对健康与生命的想法。更想提醒你，不管你是已经退休，还是仍然在为事业奋斗，也不管你的年龄有多大，或者你的健康状况如何，你的头脑和身体将一直会根据你对它们的态度做出适当反应的。是的，只要我们能作正确的选择，尽*的努力，我们一定能改善我们的生活，替我们的生命添福。

只要你在你的生活方式中包括认真的身体锻炼、健康的饮食、充分的休息和消除疲劳，再加上活跃的性生活，你的生活和健康就能一直进步，你也会益寿延年，常葆青春，而且会使你黄金的退休晚年生活充满了喜悦和开心。说不准，这可能就是你一直在寻找的常葆青春的药方。

作者简介

任奠邦，1934年1月16日生于南京一个军人家庭。1965年加入IBM，一直到1997年退休。然后又加入了i2软件公司工作了6年，2003年再度退下来。在本书中，作者本人和您分享了他自己在健身方面的经历和经验，希望能为你提供些参考。更重要的是，在读完这本书后，您会觉得，凡是

目录

能这样开始退休真棒！
退休的生活是很有趣的和刺激的！
退休的日子是去旅行、航海和去游乐场玩的时候！
吃得好，有健康的性生活，就能快乐
锻炼身体能给你整体健康
锻炼身体能促进身体的自疗自愈
常葆青春的秘方
它对预防衰老有效
它使我们感到年轻和健康
它也能使我们快乐！
我的哲学——生命，以及它对我的意义
我生命中的重点

退休不应该是你有生产力的生命的结束
不要为了你的事业和财富而牺牲你的健康
你知道你的健康条件吗？
选择一种健康的生活方式，保证一辈子健康
我锻炼身体的经验
“气”，做运动的呼吸技巧
相等阻力的运动适合于老年人
倒挂运动能使地心吸引力为防止衰老效劳
在出差的旅途中可照常运动
休闲中心是健身后的理想去处
头脑也需要锻炼！
健康的饮食应当是快乐的饮食
有必要吃营养品吗？
最后问问自己：同意我所说的吗？
有关我的背景
关于中译本

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)