

懒惰赐福



[懒惰赐福_下载链接1](#)

著者:皮特·阿克斯特

出版者:上海译文

出版时间:2003-12

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532732425

如何在饮食、工作和体育运动方面节省能量；测一测你的压力水平、生命能量和健康状况！本书作者在新陈代谢理论的科学基础上，开发了一套节省生命能量的有效计划。通过这套计划，每个人都可以成功地节省生命能量。作者用简单明了的方式阐述了生命和寿命之间的科学关系。本书提供许多有价值的提示和忠告，值得所有希望健康长寿的人一读。

“请节省自己的生命能量”，本书作者如此忠告我们。适时地偷偷懒，平和放松的人生态度，凡事知足随知，这一切给我们带来的奖赏是——健康和长寿。

作者介绍:

目录: 引言及几点补充

第一章 老鼠和大象拥有一样多的生命能量

1 有些人看上去并不显老

2 如果不改变生活方式，生命就将如此衰老下去

3 “无所事事”，身心健康

4 果蝇不挥霍能量，所以活得久

5 ……女人也一样

6 老鼠和大象拥有刚好一样多的生命能量

7 动物在动物园里活得更滋润

8 遵循F-1赛车原则生活——最大力量，短暂生命

……

第二章 “无所事事”，节省能量

……

第三章 少食长寿

……

第四章 懒惰乃健康之始

……

第五章 睡眠充足拥有绚烂长久的人生

……

第六章 长寿灵丹——阳光和温暖

……

附录

• • • • • (收起)

[懒惰赐福_下载链接1](#)

标签

生活

评论

[懒惰赐福_下载链接1](#)

书评

生命是如何被耗尽的？读这本书时自己不久前刚病了一场，又正遭遇亲人去世。作者诚恳地讲明了一些道理：生命能量是有限的，不应挥霍；健身锻炼适可而止；冥想，放松，平和；有节制的饮食；睡眠充足；阳光与温暖；……切莫忽视压力，它会导致内脏器官的提前衰竭。...

[懒惰赐福_下载链接1](#)