

人体平衡养生手册



[人体平衡养生手册_下载链接1](#)

著者:纪康宝（主编）

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2008-10

装帧:平装

isbn:9787535438133

健康在于什么？究竟怎样才能做到健康长寿？从古至今，这都是人们在不断探索的问题

。历代王朝帝王将相养尊处优，生活优裕，其中不乏寻求长生不老之人，但是却鲜有长寿者。社会发展到现在，随着科技的不断进步，但是城市里各种“文明病”却不断涌现。原因何在？原因就在于大家都忽略了健康并不是单纯取决于某一个因素。

现代医学认为：人的健康是整体健康，包括身体健康、心理健康、环境健康等多个方面。健康与其他任何事物一样，是多个矛盾的统一体，如果偏离平衡，偏重于某一方，就会激化矛盾，轻则陷入亚健康，重则导致疾病。要保持健康，关键就在于找出矛盾的平衡点。

儒家思想的核心理念——中庸之道，是中国传统文化的精髓。它反对“过”与“不及”，要求在“过”与“不及”两端之间把握一个中点，即讲究不偏不斜、恰到好处，以保持事物常态。古人的中庸之道于养生，就是平衡养生法。

平衡养生，是近些年来我国医学专家在总结我国古代养生和传统医学的基础上，结合现代医学，提出的保健新理论。它遵循世间万物发展的自然规律，根据人体组织器官的机能特征，从营养平衡、动静平衡、心理平衡、阴阳平衡、环境平衡、酸碱平衡等多个方面着手，全面保健、综合养生，以达到强身健体、祛病延年、健康一生的养生效果。

健康是生活质量的基础，是人生最宝贵的财富。但是在现代社会，竞争、压力、各种污染、缺乏运动、营养不均衡、生活环境的改变等等，太多的因素让人体的健康失去平衡。同时，特殊的生理阶段，也会让人体处于短暂的失衡状态。这种种状况，都要求我们依靠平衡养生这一科学实用的养生方法，不断地在不平衡中找到平衡、创造平衡，进而维持平衡，以谋求一生的健康。

作者介绍:

纪康宝，男，著名大众健康科普作家，国内某知名养生机构亚健康教育研究室主任。2006年全国生活类超级畅销书《细节决定健康》的作者。近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《无病一身轻》、《习惯是最好的医药》等。这些著作因其独特的养生视角和新颖的健康理念，以及通俗易懂，科学实用的保健知识，甫一出版，便广受好评，成为大众健康类图书中一道独特的风景线，多次荣登畅销书排行榜。并有多部作品被评选为“2007年度中国十大健康好书”和被授予“2007年度中国优秀健康图书荣誉称号”。纪康宝先生本人也被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“十大健康图书策划人”。

目录:

[人体平衡养生手册_下载链接1](#)

标签

健康

医学/养生

养生

保健

中医

评论

吸取了一定精髓可有些内容似乎更应该出在体育书上吧。有些内容过于常识性了，倒反觉得没太大价值。

内容较常识，易读性高于指导性。

[人体平衡养生手册_下载链接1](#)

书评

[人体平衡养生手册_下载链接1](#)