

荐书台

《消极时代的积极人生》

本书作者赵昱鲲是国内最早思考用科学的方法来追求幸福的学者之一。他师承积极心理学之父塞利格曼,并创办了全球华人积极心理学协会,担任副主席。这本



《消极时代的积极人生》汇集了十几位世界著名心理学家数十年的研究成果,结合中国当下的状况,将西方的原汁原味的积极心理学进行了中国化。《消极时代的积极人生》提供了15个简单、新颖、贴近生活的幸福练习,帮助读者提升心理能量,提升幸福力。可以说,《消极时代的积极人生》是一本为中国人量身定制的、非常实用的幸福心理学著作。

作者:赵昱鲲  
出版:浙江人民出版社

《别说你会用日用品》

本书从七个方面写起,囊括我们日常生活中经常使用的一百多种日用品,从洗护用品到家用电器,再到我们每天必穿的衣服鞋袜,力求站在最客观的角度告诉大家,这些我们每天接触的日用品,究竟对我们的身体带来了怎样的潜在危险。



同时,作者写这本书还有一个主要目的,就是教会大家,怎么避开这些危险,让我们明确知道,如何才能安全、正确、健康地使用它们,让这些日用品发挥它们的“职责”和功能,为我们创造舒适、美丽的生活。

作者:坚果百科  
出版:电子工业出版社

《偏方治小病,烦恼一扫光》

生活中,我们常常被一些小病困扰。去医院?太贵太麻烦。抗过去?太难受太危险。医学专家刘永芬奉献出最有效、最安全、最简单的常见病老偏方,内容涉及外科偏方、内科偏方、健康生活偏方、女人病偏方、OL常见病偏方、男人病偏方、老人常见病偏方、儿童常见病偏方等,教你更好地爱自己、爱护家人。



有偏方,一切疑难杂症都是纸老虎!  
作者:刘永芬  
出版:天津科学技术出版社

养得好活到100不显老:

一生抗衰老的革命



衰老是生命发展的自然规律,任何人都不能青春永驻。然而,由于自身体质及外界环境的差异,每个人衰老的情况可谓千差万别。有的人刚过三十即神疲力乏,脏器机能衰退,百病缠身;有的人则年愈百岁而鹤发童颜,精神矍铄。

本书以抗衰老为核心,一方面为读者传递正确的抗衰老理念,如抗衰老并非单纯延长寿命,更要提升生命质量;另一方面,本书也结合作者自身的实践与研究,为读者提供了大量科学、实用的抗衰老方法。相信读者通过本书,可以有效地提高生命质量,延缓衰老。

活得长,死得快——抗衰老的终极目标

我很认同“活得长,死得快”这一有关生命质量的说法,这可以说是抗衰老的终极目标。“活得长”是指活得愈久愈好,也就是我们所说的长寿;至于“死得快”虽然听上去有悖于我们的观念,但再仔细琢磨一下就能理解其真正含义,既然死亡是无法避免的,每个人都该死,那当然死得快比死得慢好,既减少痛苦,又不拖累家人朋友。如果一个人的生命能有这样的质量,岂不是太精彩了?

“抗衰老”并不只是追求生命的长度,因为当一个人有了更长的时间去享受生命的快乐时,就更需要保证这一过程中的生命质量。所谓的生命质量,对于老年人而言,就是要拥

有健康。如果只是长寿而不健康,整天辗转在病床之上,不仅没有生的快乐,反倒会增添生的痛苦。

有许多人虽然活到80岁,却有10年是在病榻上度过的,这就是典型的“活得长,死得快”。显然对于他们而言,虽称得上是长寿,但其长寿的“余命”是在病痛中度过的,这种苟延残喘的状况,绝不是我们的追求。

佛说生老病死,四谛皆苦,如果是病与老的结合——年老久病更是痛苦而可怕的。在自己年寿已高时,能够无疾而终,或者就像小说中所说的“大笑三声,坐地而化”,无疑是很多人的梦想。

一杯茶,喝对了时间才能抗衰老

不少老年朋友嗜茶如命,每天起床的第一件事就是泡茶、喝茶,甚至一整天茶壶不离手。茶是保健抗衰老的佳品,但喝茶的学问很大,大家不要随意对待,喝错了茶,不但于健康无益,甚至会害了自己。

起床后空腹喝茶就是很不健康的,因为腹中无物时,茶性会直接进入胃肠,这无疑是“引狼入室”。简单地讲就是,空腹喝茶后,胃液被稀释,胃的消化功能降低,很容易引起胃炎。而且空腹时,茶叶中的某些不良成分会被大量吸收入血液,会让人产生头晕、心慌、手脚无力、心神恍惚等症,这就是人们常说的“醉茶”。可见,空腹喝茶对健康有很大害处。

而那些喜欢在饭后立即喝茶的老年朋友也要注意,这种方法也是不适宜的。饭后马上喝茶,食物中的蛋白质、铁质与茶叶中单宁酸会发生凝集作用,形成一些凝固物,又由于老年人的肠胃功能一般都很弱,对这些凝固物很难消化吸收,久而久之,就会使体内的营养水平降低,影响体内多种器官的生理功能,还容易患上缺铁性贫血。

我在这里要提醒各位老年朋友,一杯茶,只有在对的时间喝才能抗衰老,空腹不宜喝茶,饭后也不宜立即喝茶,最好是饭后半小时再喝茶。

要想让茶发挥它最大的功效,那么,不但要选择对的时间,还要在对的时间选择对的

茶。一般来说,早上宜喝绿茶,中午宜喝乌龙茶,晚上宜喝普洱茶。一天之中,这小小的三杯茶里蕴藏着调理脾胃的养生理念。

一天之计在于晨。早晨正是阳气生发之时,人体脾胃的阳气开始向上走,很多老年人会有“五更泻”的情况,这正是脾胃阳虚的表现。此时喝点绿茶,可助人生发阳气,有利于脾胃的运化功能。绿茶没有经过发酵,较多地保留了茶树鲜叶内的天然物质,属于茶中之阳。它能够增强脾胃的消化功能,让人心神俱旺。

中午阳气减弱,人体的脾胃功能不如早晨,而且很多人中午会吃一些油腻的食物,这也会妨碍脾胃的功能。这时候,喝一些乌龙茶可以帮助消化和去除油腻。乌龙茶是经过半发酵的绿茶,又名青茶,它有着健运脾胃,促进消化的功能,对防病养生也有很大助益。

晚上阴盛阳衰,脾胃的消化功能最弱,有些人习惯晚上吃大餐,这会对脾胃造成很大的负担,尤其对于老年人来说更是如此。中医讲“胃不和则卧不安”,当身体的能量都用在消化上,就会耗伤心神,影响睡眠。建议大家,晚上最好喝点普洱茶。这里说的普洱茶,指的是熟普洱。因为比起生普洱,熟普洱具有黏稠、甘滑的特点,对胃有保护作用,特别适合老人饮用。而经过多年陈放发酵,熟普洱中的咖啡因作用减弱,就算晚上喝,也不会让人兴奋,反而能让人安然入睡。

我国大部分地区都是季风气候,四季特征非常明显,春温、夏热、秋凉、冬寒,所以自古以来,人们就有饮四季茶的习惯,春天饮花茶,可以缓解困倦、乏力等“春困”现象;夏天饮绿茶,可以清热解暑、补充体力;秋天饮乌龙茶,能够缓解口干舌燥、嘴唇干裂等“秋燥症”;而冬天要饮红茶,温育人体阳气,增强抗寒能力。

中年“节能减排”,老年就会晚点来

如果将人的一生用四季来表示,那中年应该说是秋季。自然界中,冬天快来临的时候,老天爷会给些提示,比如树叶凋落,气温越来越冷,这时大家就会整理衣橱,将毛衣、毛裤、羽绒服之类的厚衣服拿出来。

对于人类,在中年阶段,当出现怕冷、容易疲劳、睡眠时间短的情况时,我们就应该告诉自己,生命的冬天要来了,从现在起要注意保暖、节制房事,以顺应变化。前述身体变化正是肾气虚的表现,在此时若能“节能减排”,就是为即将到来“冬季”储蓄能量。

人体随着肾气的逐渐旺盛而生长发育,直至成熟,继而又随着肾气的逐渐衰竭而走向死亡。《黄帝内经》在阐述人体衰老的原因时说“肾气衰,精气亏”,认为“肾气有余,气脉常通”是延年益寿的首要条件。当男人到了40岁,女人到了35岁左右的时候,就会出现肾气逐渐衰弱的现象。比如,肾主骨生髓,所以随着肾气的衰弱,骨骼就变得很脆弱,记忆力也下降了……

肾气的衰老是一种必然,我们没有办法扭转,但可以通过“养精蓄锐”的方式延缓衰老的到来。肾是储存人体基本物质的仓库,这些基本物质每时每刻都在消耗,当仓库里的物质用完了,我们的生命也就结束了。人到中年,这个仓库里的东西就用了一半,如果接下来省着点儿用,必然比那些铺张浪费的人用得更长。如此一来,才能保证其他的脏器,如肝、脾、肺、心脏等有足够的能量去“工作”,人也就不会衰老。

不管你年轻时多么放纵生活,到了中年都应当好好养肾精、养肾气。日常起居中要保证充足的睡眠,减少房事;饮食方面,注意多进食富含蛋白质、维生素和钙质的食物,比如各种豆类、乳类、海产品,少吃甜食和动物脂肪;还可以根据不同的体质状况,选择适当的体育运动。尽管中年是向老年的过渡,但保养得当,就能将本来该在40岁出现的肾气衰弱,延长到50岁。

“背后七颠百病消”,激发全身阳气

“背后七颠百病消”是八段锦功法的最后一式,是一个提后脚跟的动作,做起来比较简单。脚跟看着不起眼,却有着很大的效用。人们在紧张和疲劳的状态下,背部的肌肉通常也会变得紧张,血液循环变差。而通过颠一颠后脚跟,有助于疏通整个背部的经脉,振奋人体的阳气,使气血畅通,令我们的身体变得强健起来。

当然,这并不是说只要将脚后跟颠七次,就能祛除全身之病了。本式的练习口诀是:“两腿并立撤足尖,足尖用力足跟悬,吸气上顶手下按,落足呼气一周天,如此反复共七遍,全身气走回丹田,全身放松做颠抖,自然呼吸态怡然。”

口诀的大致意思是,练习者要两脚并列开立,用脚尖的力量着地,把脚跟悬起来。吸气向上走,双手向下按,脚跟落下来之后呼气。这样反复练习7遍,全身的气息最后回到丹田。然后要全身放松,做颠抖的动作,同时顺其自然地呼吸,神态显出怡然的样子。

在练习这一动作的过程中,注意双脚始终并拢,只是脚跟提升和放下。初学者很容易把握不住身体的重心,还会在脚后跟上提时提肩膀,这些错误都会使相应的健身效果不能呈现。而摆脱这些错误的正确做法是用五趾紧紧地抓住地面,双腿并拢,做到提肛收腹,肩膀向下沉,百会穴向上顶。同时,脚跟下落时,咬住牙齿,轻轻震动地面,要全身放松,动作不要操之过急。这样就可以稳住身体的重心了。

脚趾是足三阴和足三阳经交会的地方,脚趾抓地,踮脚而立,能使足部和全身脏腑的经络都得到有效刺激,从而使全身血脉通畅,阴阳平衡。同时,踮脚而立还拉伸了腿部的韧带和肌肉,提高了身体的平衡能力。此外,落地震动还能对下肢的关节进行按摩,让全身肌肉放松。平时多颠颠后背,对于我们日常保健和抗衰老都是有好处的。

作者:赵铁钊  
出版:科学技术文献出版社

挂失声明公告

咨询电话:18954182009

- 山东大学邹志进学生证200800230406挂失。
- 山东大学张辉辉201000261119学生证遗失。
- 山东大学张辉辉201000261119学生证遗失。
- 林波道路运输从业人员从业资格证3701120020111015314挂失。
- 孟昭辉道路运输从业人员从业资格证3701130020002006894挂失。
- 济南市天桥区天天幸福时光餐饮娱乐中心挂失食品流通许可证正本,许可证编号:SP3701051090004911,声明作废。
- 董秋霞高级计算机操作员证书1015170000301749挂失。
- 安良山东职业学院学生证201118013159挂失,特此声明。

拍卖公告

受委托,我公司定于2012年11月12日10时在本公司拍卖厅公开拍卖控制阀设备一宗。现状拍卖。自公告之日起在标的物所在地展示,自行勘察。有意竞买者,请持有效证件于拍卖会前将竞买保证金52万元汇至本公司指定帐户,并办理竞买手续。

未竟得者三日内全额退还保证金(不计利息)。

电话:0531-85827815

山东天乙拍卖有限公司  
2012年11月3日