第一图书网, tushu007.com

<<人体健康方程式>>

图书基本信息

书名：<<人体健康方程式>>

13位ISBN编号：9787506037600

10位ISBN编号：7506037602

出版时间：2010-1

出版时间：东方出版社

作者：莫名

页数：286

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

前言

人体健康方程式堪称21世纪科学保健的零突破，现代人只需改变食物的摄取方式就能够清洁血液，阻止百病丛生，血液不干净，健康只是一个幻影。
科学证实水食法可以全方位对抗衰老，防治心脑血管硬化糖尿各种痛症以及癌患等所有非感染性重大疾病，其作用与以下养生项目关系密切：　　有人体24小时动态变化·五官与整体完美·色素与全身美白·大脑与智力开发·心脏与血液循环·脾脏与抗病功能·肝脏与解毒机制·肺脏与人体清洁·肠胃与减肥保健·基因与遗传疾病·性腺与生理知识·肾脏与排毒系统·骨骼与晚年养生。
简单的水食法以科学为本，解析物竞天择赋予人体结构的存在方式以及功能，方便读者在日常生活中挑选搭配食物，吃出身体健康。
主副链食物与营养成分参照美国RDA标准，附带时尚、纤姿、美容、增高、血型、理疗、性事、长寿、东西方饮食等食疗处方，首次揭开人体平滑肌如何控制人类性生活的神秘面纱。
各国民众目前面临的是营养过剩食物太过多样化，由于摄入主食缺少水分，致使脑垂体和肝脏调节抗利尿素时充满压力，造成各种结石和尿毒症。
食物温度两极使消化系统粘膜层被破坏，造成消化道病况，体内酶类因水分不足，活性降低出现逆转性代谢物积累，最终形成营养物质大对撞。

<<人体健康方程式>>

内容概要

人体健康方程式符合生命自然进化法则，每一个人体方程都出自人类代代相传的养生经验，所不同的是在原有的保健基础上添加了最新科学研究成果。
轻轻捅破性谜团的一层薄薄包装纸之后，人类就会发现外面的世界很复杂，里面的世界很简单。
说穿了就是把东西方传统养生技巧和不为人知的生活秘方，由繁到简进行分类组合铺出一条人人可行的小小捷径，便形成了一套行之有效的人体健康方程。
通过本书，了解神秘的人体健康方程式。

<<人体健康方程式>>

书籍目录

前言1 人体动态方程式 每个周末为自己换一个活法 生命何以受精力和睡眠制约 睡眠影响智力和美貌 抖动功让你更健康 食物相对论 微生物制品左右现代人的健康 流行、新式性运动简介 孕期怎样影响大脑发育 充足睡眠催生婴儿脑力 大脑细胞1—6个月变化最大 6—10个月用技巧教会说话 宝宝长至10—14个月初见奇迹 1—4岁走捷径培养出天才孩子 4—7岁大脑最有突变潜能 7—12岁依赖启蒙展露专长 12—18岁天天向上成长期 18—25岁青春活力憧憬期 25—30岁干劲十足飞跃期 30—40岁拼搏向上成功期 40—50岁四平八稳鼎盛期 50—60岁流金岁月迁徙期 60—70岁快乐人生开始期 70—90岁鹤发童颜顽童期 90一95岁无忧无虑欢度期2 人体五官方程式 DIY经验预防眼袋形成 如何治愈清晨出现的黑眼圈 防止电脑辐射有妙招 眼睛迎风流泪可否自己医治 预防近视和干眼症不难 牛蛋白岂止单纯预防近视 保护眼睛的5个实效食疗处方 把握先机预防感冒 学会动耳朵有三大好作用 唇性感与人健康关系微妙 防治口腔癌和食道癌的根本措施 如何永久性消除双下巴 护牙和矫牙是一门大学问 唱歌不仅仅是为咽喉做运动 吃什么能吃出美的黄金比例 年轻人为什么爱长甲状腺癌 食道癌怎么会远离美国人3 人体美白方程式 哪些是后天美白的新发现因素 遗传与后天美白的硬道理 整体美白过程必须依赖血液 最牛的吃法最有美白驻颜特效 如何自制白里透红的天然油乳 如何变得白皙亮丽完美无瑕 破译世界巨星独门美白绝招 天下最有奇效的除皱小利器 水食法杜绝真皮细胞自我钙化 怎样全面快速根治青春痘 预防青春痘食谱 多汗症特效治疗方法 每个女人都该知道的漂亮秘密 美丽皮肤是怎样养成的 哪些皮肤隐患可以自我解决 值得一试的几道港台美女厨房菜 闺房生物酵素美白处方三则 十指纤纤天然红润有益身心 解决要命的指甲内生仅需3天4 人体智商方程式5 人体清洁方程式6 人体防御方程式7 人体减肥方程式8 人体性感方程式9 人体遗传方程式10 人体排毒方程式11 人体增高方程式12 人体保健方程式13 人体构成方程式14 人体能源方程式15 人体维生素方程式16 人体元素方程式17 人体求存方程式18 人体逆反方程式19 人体平衡方程式20 人体抗普天同庆主程式后记

章节摘录

我们凭感觉就能测出自己是否真的健康，所有健康人士的状态几乎没有不同之处，好体质主要依赖体内生理机制自我平衡，正常情况下一个人心情舒畅时感觉不到自身存在。
比如人不会感觉到自己的脑袋顶在颈项上，也不会关注手在哪里脚在哪里，无感觉是相对而言，表示人体处于最佳平衡状态。
亚健康则不分年龄，任何人经常感觉肢体或内脏器官存在就被称为亚健康，相对其他人更易罹患头痛、感冒、过敏和消化不良以及各种季节性流行病。
健康不良是指经常感受到头痛、肠激惹、胃溃疡、痛风、感冒等常见病痛，任何流行病都不漏下。
常说的健康很差是指患有心脑血管堵塞糖尿并发症肾衰竭癌症等重大疾病者，感受是自己的，痛苦也不是别人的。
防患于未然和积极治疗才是健康的唯一上上之策，请参阅人体抗病方程式。
有些不是严重疾病的问题也令人倍感痛苦，例如我们常见的人体腰酸腿疼和关节不适，被中医理论称为血脉不通。
不疼则脉络全通，这个通是指血液和淋巴网络而言。
任何人只要把双脚分开闭上双眼站稳身体两膝微弯进行全身自发式抖动，1分钟后就有感觉了，这就是症结所在。
抖动功可测试出某些血液循环问题，偏头痛者抖动初始，即能够感知具体部位，若是左边头常痛，颈项左侧和左臂之下都有麻胀感觉。
自我按摩理疗是其中一个很有效的方式，理疗既能使人鹤发童颜，又可以治疗头痛，做法如下：
每天做30分钟抖动功，自我按压额头和整个头部以及后颈部位。
若因年龄导致皮肤松弛造成双下巴时，只需左手绕后颈至右下颌处往后以及上方轻轻按摩拨拉后，再轻轻拍打几十下为肌肉细胞做运动，即可促进血液畅通。
以后经常活动一下直至练习到全身没有任何感觉，头痛等疾病就会随之痊愈。

第一图书网, tushu007.com

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