

<<饮水决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮水决定健康>>

13位ISBN编号：9787538434224

10位ISBN编号：7538434224

出版时间：2007-1

出版时间：第1版 (2007年1月1日)

作者：左振素

页数：114

字数：100000

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>

<<饮水决定健康>>

内容概要

水是地球万物的生命之源，人类在探索宇宙是否存在生命这一科学命题上，也是将是否有水的痕迹作为证据。

水的存在显示了生命的存在，无水的地方即被认为无生命。

水给地球上生物的存在带来了十分适宜的优良条件，水掩盖了地球表面75%，而人体的体重也是由70%左右的水分构成的。

人体的新陈代谢、系统平稳，都必须依赖于水、水是构成生命细胞的基础。

食物的消化吸收、营养的输送、血液的循环、废物的排泄、体温的调节，每一个生命活动都离不开水。

国内医学教授多年经验总结，适合国人体质的饮水指导书。

水是人体最重要的组成部分，缺水和不适当的饮水方式会引起许多疾病。

了解怎样喝水，喝多少水，什么时候喝水，还给你一个健康的身体。

本书共分六章，第一、二章谈了水的基本知识和怎样安全健康用水，第三、四章重点阐明缺水的危害及当前人们的饮水误区及水疗法，第五章阐述了健康长寿与水的关系，第六章介绍了怎样节约用水及保护水资源。

了解水与健康、水与疾病的关系，使人们能科学用水，安全用水，提高节约及保护意识，让我们珍惜尊重每一滴水，使珍贵的水充分发挥它的价值。

<<饮水决定健康>>

作者简介

左振素，女，主任中医师，山东中医药大学兼职教授。

于1976年毕业于山东中医学院，从事临床医疗30年，擅以中西医结合治疗内科常见病及疑难杂病。

担任《中西医结合治疗内科疑难病》、《中西医结合治疗风湿病》、《风湿病系统损害鉴别》及《内科诊疗丛书》的主编。

主持科研七项

<<饮水决定健康>>

书籍目录

第1章 帮你了解水 水的特性 一、水在自然界的特性 二、水在人体内的特性 三、古人对水性的认识 水的组成 水的作用与功能 一、水的生理功能 二、水的保健功能 三、补水因人而异 水的药用价值 一、古人对水的药用 二、现代人对水的药用

第2章 安全健康用水 饮用水的现状 一、饮用水的卫生标准 二、饮用水的种类及特点 生活饮用最佳水 一、小分子团水 二、pH值呈弱碱性的水 三、氧化还原电位低的水 健康用水 一、健康水的标准 二、健康水的保健治疗作用 三、不宜喝的水 四、水质与体质 磁与磁化水 一、磁的基本知识 二、磁场的生物效应 三、磁场的治疗作用 四、“磁化”水是水不是磁 五、“磁化”水的特性及功能

第3章 缺水对人体的危害 缺水新概念 缺水所致病症 一、缺水常见的表现 二、缺水症的治疗方法 科学饮水 饮水宜忌 一、不可以饮料代替水 二、冬天不可忽视补水 三、餐中不宜大量补水 四、剧烈运动后不宜马上饮冷水 五、洗澡、输血前后宜补水 六、补水因人而异 七、泡茶及冲营养品的用水误区

第4章 水疗法 水疗的基本方法 一、内服新鲜的磁处理水 二、照射远红外线光波 三、外用好水浸泡或擦拭全身 水疗法与各种疾病 一、心脑血管病与水疗 二、糖尿病与水疗 三、癌症与水疗 四、痛风与水疗 五、哮喘与水疗

第5章 健康与长寿的奥秘 健康与长寿 一、健康的概念 二、健康长寿的限数 健康长寿是社会的财富 一、老年人健康是社会的宝贵财富 二、老年人健康长寿是重大社会问题 三、老年人健康利于国民经济发展 健康长寿的主要因素 一、个人因素 二、环境因素 长寿村之优势 一、长寿村的阳光好 二、长寿村的空气新鲜 三、长寿村的水为健康水 四、长寿村的地磁好 五、长寿村人的食物好 六、长寿村人的心态好 七、户外活动

第6章 珍惜水资源 节约用水 一、节约用水从点点滴滴做起 二、节约用水要全社会关注 保护水源 一、水污染触目惊心 二、水污染与疾病 三、水污染及防治

<<饮水决定健康>>

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>