

<<二八健康黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<二八健康黄金法则>>

13位ISBN编号：9787538441437

10位ISBN编号：7538441433

出版时间：2009-5

出版时间：吉林科技

作者：何裕民 编

页数：304

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>

<<二八健康黄金法则>>

前言

信息时代，人们的生活节奏不由自主地加快，优雅舒缓的慢三舞曲，逐渐被激进明快的快三舞曲所替代。

自然，人们也享受着社会飞速发展的成果及丰厚的物质财富，只是，身体却成了一架超负荷运转的机器，心理也越来越羸弱，身心均承载着难言的压力。

于是各类疾病便如人们生命中的敌人，趁人们忙于事业、为美好的未来辛勤耕耘时乘虚而入，悄无声息地偷袭，在人们身体里开始作威作福，而人们大多竟浑然不觉！

直到有一天，病来如山倒。

扪心自问，人们这么辛勤努力就是为了换来个不堪一击的身体吗？

没有好身体，谈什么人生幸福？

那么，难道就没有防患于未然的好办法？

当然有！

我国著名医学界人士洪昭光先生，也曾提到过二八法则，他说一个人患上疾病，内因所占的作用不是主要的，只占20%，80%是由外因造成的。

换言之，后天的努力决定你的体质，健康的钥匙其实就掌握在人们自己手里。

作为一位关注大众心身健康的医学专业人士，总在思考能否为大众的心身健康提些有益且方便的保健措施，本书就是这一想法的产物。

<<二八健康黄金法则>>

内容概要

本书从饮食、运动、美容、心理、生理以及环境等各个方面，全面介绍了适合不同年龄阶段和不同职业的人保持身体健康的多项二八黄金法则。通过本书，希望每一位读者朋友都能拥有健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

<<二八健康黄金法则>>

作者简介

何裕民

中华医学会心身医学会会长

中国“零毒化疗”课题组组长

全国医学辩证法教育委员会副理事长

世界癌症心身康复组织中国总干事

主要荣誉：

曾获全国杰出青年中医、上海市劳动模范、全国优秀青年教师等殊荣，在国际心身医学、肿瘤临

床

<<二八健康黄金法则>>

书籍目录

前言第一章 二分酸八分碱，从此不用去医院 第一节 酸碱平衡是人体三大平衡之一 第二节 pH值与人的年龄相关 第三节 弱碱环境是人体健康的保证 第四节 五类人的身体冒“酸”味 第五节 发炎，酸碱失衡的信号 第六节 “碱”法密码，荤素完美比例2:8 第七节 第一道“碱”法：明星碱食排行榜 第八节 第二道“碱”法：奇妙的绿茶 第九节 第三道“碱”法：享受微碱好心情 第十节 第四道“碱”法：偶尔素食 第十一节 中年女人的“碱”法：维碱排酸，美丽常在 第十二节 上班族的“碱”法：吃零食来平衡酸碱第二章 二分细八分粗，均衡饮食最健康 第一节 粗细结合，“食尚”界的营养“混搭” 第二节 饮食过精，“富贵病”不请自来 第三节 粗粮中的十大“明星” 第四节 且看粗粮变“细”法 第五节 粗粮烹饪有名堂 第六节 自己动手，美味粗粮DIY 第七节 什么疾病就配什么粗粮 第八节 粗粮赶走中老年女性的癌症 第九节 警惕盲目“食粗热” 第十节 痛风病人记得要多吃细粮第三章 二分饥八分饱，吃喝有度身体好 第一节 饭吃八分饱，少病没烦恼 第二节 饭量适中，肠胃才不闹罢工 第三节 二分饥，提高你的免疫力 第四节 八分饱，从细嚼慢咽开始 第五节 若要吃得少，餐前有奥妙 第六节 脑袋要灵光，早餐别太饱 第七节 晚饭少吃一口，舒服一宿……第四章 二分寒八分暖，健康穿衣巧打扮第五章 二分治八分防，未雨绸缪神气爽第六章 二分外八分内，心理健康更阳光

<<二八健康黄金法则>>

章节摘录

第一章 二分酸八分碱，从此不用去医院 很多人喜欢喝酸梅汤，却不知这酸梅汤虽然喝起来酸，却是和柑橘、葡萄、柠檬一样，属于偏碱性食品。这类食物到了体内后可使体液调整到偏碱性，加之本身富含维生素B2，对皮肤有极好的养护作用，所以就成为了很多女性的美容法宝。

还有，《红楼梦》里贾宝玉青春年少，却无一颗青春痘，他常喝的酸梅汤可有份功劳。

第一节 酸碱平衡是人体三大平衡之一 中国传统文化历来讲究平衡的艺术，如中医的核心就是阴阳平衡、中国古典建筑处处彰显出平衡对称、中国养生学则主张动静平衡、儒家经典所宣扬的平衡处世哲学——中庸之道，更是渗透进了中华民族的骨骼里。

可以说，人与自然，人与他人，人的健康皆需运用平衡之道。

其实，在人们体内，也有一个平衡备受医学界推崇，那就是体液的酸碱平衡。

<<二八健康黄金法则>>

编辑推荐

《28健康黄金法则》二分酸八分碱，从此不用去医院，二分细八分粗，均衡饮食最健康，二分饥八分饱，吃喝有度身体好，二分寒八分暖，健康穿衣巧打扮，二分治八分防，未雨绸缪神气爽，二分外八分内，心理健康更阳光。

<<二八健康黄金法则>>

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>