第一图书网, tushu007.com

<<完全图解不一样的自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<完全图解不一样的自然养生法>>

13位ISBN编号：9787544241946

10位ISBN编号：7544241947

出版时间：2008-7

出版时间：南海出版公司

作者：吴永清

页数：190

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

内容概要

养生已经成为现代人的一个普遍意识，养生的方式也越来越多，很多人被这些形形色色的养生法迷住了眼睛，认为越新潮的方法就越好，其实这是一个误区。
本书从身体的基础知识讲起，旨在让你一步步学会正确的养生法。
在本书中你会看到，养生的关键是打造一个良好的免疫系统，免疫系统正常工作的前提是有充足的营养，而饮用蔬果汁是全面获得食物中营养的最好方法。
本书用图解的形式让一切元素都活起来，读者不需要高深的生理知识，在轻松自在之中就能学到终生受益的养生法。
不一样的思路：良好的免疫系统是身体健康的关键。
不一样的方法：蔬果汁是获取食物中营养的最佳方法。
不一样的态度：不需要刻意养生，却时时在养生。
不一样的形式：图文互动，让枯燥的内容变得一目了然。

书籍目录

编者序：让你不生病的自然养生法本书阅读导航第1章　不一样的养生新观念：世上最好的医生就在你的身体里1.世上最好的医生：免疫和自愈系统2.防卫疾病入侵的最强武器：免疫细胞与免疫分子3.获得免疫力：打造你的防御系统4.发现生物钟：抗癌养生要从这一步开始5.吃什么最健康：由你的血型来告诉你6.补水：增强人体免疫力的关键7.抗氧化剂：最受追捧的免疫养生营养物8.不一样的娱乐：让免疫力动起来9.拒绝它们：会使免疫系统失效的坏食物第2章　抗癌养生新发现：鲜为人知的植物性营养素1.21世纪的维他命：植物性营养素2.抗癌：植物性营养素的惊人功效3.结构决定功能：生物营养素的化学成分4.选择食物时的误区：并不可靠的纯天然食物5.每日五蔬果：全球最流行的养生法则6.奇特的功能性蔬果：15种富含植物性营养素的食材第3章　最有效的养生：来自于最自然的饮食1.五步调理饮食法：调准饮食的5个步骤2.酸碱平衡也是身体健康的关键：如何将酸性体质变为碱性体质3.最健康的烹饪法：蒸、煮、烫、凉拌4.谷、蔬、果、芽：四大健康饮食，要均衡调配5.饮食把握“四低一高”原则：低油、低盐、低糖、低蛋白、高纤维6.选择正确饮用水：一天6杯蒸馏水，真正排除毒素7.防止骨质疏松的新食品：核桃奶、豆浆、果仁比牛奶更好8.一天6杯果蔬汁：最有效的无痛苦减肥法9.拒绝贝类海产、巧克力、咖啡：改善青春痘和湿疹10.一天3—4次排除宿便：降低胆固醇、排除胆结石11.缓解糖尿病的食疗方法；12种健康食物12.食疗可使少年白头不再现：特别推荐的3种药粥13.莲子粥、莲子羹、核桃仁：改善失眠症状第4章　自然养生第一方案：34道特效蔬果汁1.纯天然抗病疗法：对抗“亚健康”的无敌蔬果汁2.怎样亲手制作养生蔬果汁：器具和秘诀3.精神乏力怎么办：6道健康蔬果汁助你增强活力4.癌症并不可怕：4道蔬果汁抵御癌症的侵扰5.让血液在心脑间顺畅：3道蔬果汁使你远离心脑血管疾病6.防止呼吸道感染有妙招：3道蔬果汁让你呼吸道通畅7.排毒养颜天天饮：5道蔬果汁保持肠胃通畅8.最惬意的自然瘦身法：4道蔬果汁让你成为减肥达人9.保持靓丽青春的诀窍：9道蔬果汁养颜美容

章节摘录

第1章　不一样的养生新观念：世上最好的医生就在你的身体里　　1.世上最好的医生：免疫和自愈系统　　在2003年的那个春天，一场突如其来的传染病袭击了广东地区，没过多久，传染病又传到了北京、山西等很多地方。
得了这种病的人都感到头痛，严重的还有发高烧、干咳等现象。
这场传染病很不寻常，这种病看起来很像肺炎，但是又与肺炎很不一样，因为普通的肺炎不会传染给他人，而这种“肺炎”却传得特别快。
要是论得病的根源，普通肺炎都是一些有害的微生物引起的，像那些病毒、细菌、真菌、寄生虫等，但是这种“肺炎”的原因和这些都不一样，所以人们把这种疾病叫做“非典型肺炎”，它在国际上的通用名字是“SARS”。
　　到了后来我们就明白了，非典型肺炎的病原体是一种病毒的变种，它的变异性很强，像这种病毒还是第一次在人身上发现。
　　正是有了上面说的特点，所以当时的人们真有点“谈非色变”，大家也一定还记得当时的情况，平时再不讲卫生的人，在那个时候也成了洁癖之人。
当我们见识到了“非典”的威力后，一些平时不被人注意的药物，像人体免疫球蛋白、胸腺素等卖得一片火热。
这些药物的共同特点是能提高人体的免疫力，“免疫力”一下子成了时髦的名词。
但是大部分人对免疫力的真正意思还是没弄清楚，那么就随我来，我们一起来看看什么是免疫力。
　　免疫系统：人体的忠实卫士　　在你我的周围，到处潜伏着危险的敌人，这些敌人就是看不见的微生物，它们包括细菌、真菌、病毒、衣原体、支原体等。
它们中有些是对人体无害的，但是也有相当一部分对人体具有危害性。
有人说，虽然有那么多危险的敌人，我们每天不还是活得好好的吗？
不错，我们大部分人都能拥有健康的生活。
为什么呢?这是因为，我们的身体里有天然的卫士，它们时刻监视着外面来的威胁，保卫着我们的身体。
这些卫士就组成了我们的免疫系统。

编辑推荐

抛开养生法的迷雾，纠正养生观念的偏差！
自我康复的首选方案。
图文互动，一册通览，现代人不可不知的潮流新知。
形形色色的养生法，并不是你想象的那么灵；如果你有一套养生策略，那么它或许存在着一定误区；最有营养的食物，存在于大自然中。
不一样的思路：良好的免疫系统是身体健康的关键。
不一样的方法：蔬果汁是获取食物中营养的最佳方法。
不一样的态度：不需要刻意养生，却时时在养生。
不一样的形式：图文互动，让枯燥的内容变得一目了然。
《不一样的自然养生法：自我康复的首选方案》用图解的形式让一切元素都活起来，读者不需要高深的生理知识，在轻松自在之中就能学到终生受益的养生法。

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