第一图书网, tushu007.com

<<求医不如求己>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己>>

13位ISBN编号：9787801889782

10位ISBN编号：7801889789

出版时间：2008-1

出版时间：现代

作者：许博编著

页数：225

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

事业、家庭、爱情、友情、财富、名誉……这些都是构成丰富人生的重要元素，但对女人而言，美丽永远是她们的第一追求。
而聪明的女性明白，这一切的赐予者却是健康。
健康是1，事业、家庭、爱情、友情、财富、名誉……还有美丽，这一切都是0。
只有1的存在，后面的0才有意义，反之，如果没有健康，一切就都变得无福消受，甚至根本不会存在——美丽的出现绝对要依靠健康。
所以，女人要美丽，健康是第一。
健康赐予一切，那么谁来赐予健康？
谁在操纵着我们的生老病死？
是神仙佛祖？
是命运安排？
亦或是自然规律？
是财富多寡？
还是医生的医术？
有的女性相信神仙，每日烧香、诵经，祈求神佛保佑；有的女性屈从命运，小病硬挺，大病等死；有的女性相信金钱，先用健康买金钱，再用金钱却换不回健康；有的女性相信医生，中医、西医、内科、外科，只要一生病，医生说啥听啥；还有的女性谁都相信。
耶稣菩萨、医生大夫、偏方窍门、五行八卦……病急乱投医。
就是不相信自己。
著名中医中里巴人先生说：“身体是自己的。
犹如孩子是自己的一样。
对待身体要像对待自己的孩子一样……要相信医生，更要相信自己。
”是啊，身体是我们自己的，生命是我们自己的。
自己的孩子自己养，自己的身体当然也要自己养，与其求医，莫如求己！
本书从提高身体免疫机能、生理、心理、营养、睡眠、养颜、运动等方面，指导女性一步步由内到外调理身体达到阴阳平衡状态，从而达到延缓衰老，滋润容颜，提高工作、学习能力，改善生活质量，再反作用于身体，增强体质的目的。
另外，本书中有些章节还重点讨论了生育、怀孕、避孕、月经、乳房、减肥、瘦身等女性普遍关注的问题，并给出了权威的、中肯的建议。
求医不如求己，了解我们的身体，从生活中的点滴做起，自主掌控身心的健康平衡点，使身体与外部环境完美融合，最终形成良性循环，让健康和美与你同在！

内容概要

在生活中，健康，对女人来说是最重要的，因为健康的女人才是最幸福的，只有健康才是真正值得用一生去经营的事业。
健康不仅与女性自身息息相关，还关系到工作和生活，更关系到下一代。
但是现代女性的很多不良生活习惯，在不知不觉中已危害到自身的健康。
要想拥有健康的身体，在日常生活中生活习惯以及饮食习惯都应注意，平时还应加强体育锻炼。
拥有健康的身体，才能体会到工作和生活所带来的乐趣。
虽然很多女性都知道病痛不免敲门，衰老不可避免，但总还希望能将更多的风景留住。
想让美丽的景色更长久，这就需要你打开一扇门，从现在开始，为自己的健康作个计划。
计划从现在开始爱惜自己，了解自己的身体，关心自己的饮食习惯，学会自我随时调整情绪，无论在家里还是家外。
健康是人生最大的财富，更是女人美丽一生的资本。
谈到女人，总离不开美丽的外表，天生丽质的女人当然很抢眼，但是没有健康做基础，这种美丽就会逐渐逝去。
女性的美丽包含更深刻的内涵，而健康是第一位的，品质、内涵、气质也是不可缺少的资本。
健康的身体是女人一生快乐的绿色通行证，你必须对自己的健康负起责任来。
《求医不如求己：女人篇》主要阐述了女性的健康与美丽，让爱美的女性对健康有一个全面的认识：了解合理的营养、运动和生活方式对女性身心健康的影响，教会女性如何预防和应对疾病的困扰，以及如何做一个健康而美丽的女人。

<<求医不如求己>>

书籍目录

前言第一章 提高免疫力是根本人体最好的医生——免疫系统／2谁在伤害你的免疫力／5提高免疫力，先改变观念／7以有规律的生活维护免疫力／12以膳食调节免疫力／14以运动锻炼提升免疫力／18以良好习惯保护免疫力／21第二章 呵护玲珑女儿身善待“好朋友”，滋润好容颜／28解决掉可恶的痛经／33关爱乳房，兼得美丽与健康／36给宝宝准备一间舒适的“房子”／40避孕是女性健康的长久大计／44准妈妈的孕期保健注意事项／49好习惯照顾好你的秘密花园／54有苦说不出的难言之“痒”／58定期、“扫描？
，揪出身体中隐藏的“病毒”／61第三章 有营养才有健康测试你的营养观念是否正确／66不同年龄女性的营养要求／71女性应偏爱的食物／75药膳不能随便吃，营养不能随便补／79别让营养在烹饪中溜走／83女性常见病饮食疗法／89“不老餐”，吃出年轻和美丽／100第四章 睡眠让女人更健康睡眠是我们三分之一的生命／106白领女性需要多少睡眠／110今夜谁让你无法入眠／113打造最舒适的睡眠环境／116选择有助睡眠的寝具／119究竟要不要午睡／123睡一个心无杂念的觉／126吃得香才能睡得好／129给“夜猫女郎”们的几点健康建议／132挑战失眠——不用安眠药的10种催眠法／136第五章 青春容颜养出来夏季防晒妙方／144四季美容养生汤／146养颜须向中医学／151红颜美人的补血秘方／153蔬菜水果养颜秘方／155国际流行养颜法／160明星亮丽肌肤大揭秘／162第六章 愈运动，愈年轻瑜珈瘦身运动／166健美舞蹈／169迷人美腿术／173运动健美造就窈窕美女／176最有效的健美运动／180盆骨自救法／183第七章 瘦身塑体，做精致女人瘦身首先要下狠心／186瘦身从控制卡路里开始／188局部瘦身法／191“小腰精”的秘密／194极速瘦身法／197瘦身小秘籍／200神奇产后瘦身术／205第八章 美丽，从心开始虚荣女人的心理处方／208拨开猜疑的迷雾／211自卑感不容忽视／214忍得一时气，免得百日忧／217让阳光照进心灵，驱走抑郁／219别让焦虑使你玉颜早衰／221熄灭心中的怨恨之火／224

章节摘录

编辑推荐

自己的身体自己养，与其求医，莫如求己！
《求医不如求己:女人篇》从提高身体免疫机能、生理、心理、营养、睡眠、养颜、运动等方面，指导女性一步步由内到外调理身体达到阴阳平衡状态，从而达到延缓衰老，滋润容颜，提高工作、学习能力，改善生活质量，再反作用于身体，增强体质的目的。
另外，《求医不如求己:女人篇》中有些章节还重点讨论了生育、怀孕、避孕、月经、乳房、减肥、瘦身等女性普遍关注的问题，并给出了权威的、中肯的建议。

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