

<<重新认识你的身体>>

图书基本信息

书名：<<重新认识你的身体>>

13位ISBN编号：9787802229013

10位ISBN编号：7802229014

出版时间：2009-5

出版时间：姬艳玲 中国华侨出版社 (2009-05出版)

作者：姬艳玲

页数：220

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>

## <<重新认识你的身体>>

### 内容概要

《重新认识你的身体：开启身体的智慧》系统地为你揭开人体潜藏的奥秘，带领你游览人体内部的构造以及作用，了解人体系统运用的原理，储备健康知识，开启人体无限的潜能。让你身临其境般地体会生命中最深层的奥妙与悸动！

## <<重新认识你的身体>>

### 书籍目录

第一章 崛起的脑革命“头”等大事唤醒你的脑电波左右并进，开发大脑大脑的九大潜能你的大脑“开光”了吗？

确认你的大脑优势大脑基本功记忆衰退大脑的成才之路从脑内革命到饮食革命从“头”再来脑细胞不可再生吗“喂”好大脑第二章 你并不了解自己的身体健康三宝构成人体的主要元素最先衰老的人体器官人体最大的器官是什么？

不能错过的十大黄金时间器官衰老退化时间人体知识拾偶发生在人体内的奇迹人体趣闻双眼中的人体密码人体内的正常菌群自身的抗菌素人体冷冻技术“种植”人体器官你的身体“几点”了二十四小时失落的能源——人体能人体保健的八大“特区”退化的器官精巧的人体人体中的屏障酶人为什么会衰老？

第三章 人体的暗箱起床的第一件事嗅觉之洞你听到了吗？

眼泪唾液人体的垃圾桶汗腺有用的阑尾跳动的时刻辛勤的皮肤流动、滚烫的血液头发有趣的胡子五脏六腑人体自身的药第四章 读懂你的身体遭遇健康四大误区注意！

女性的身体异常迹象探寻人体的激素秘密痛经——困扰着女性警惕！

美丽的陷阱女人有体香吗？

男人也有体香吗？

女人哪几天容易受孕？

月经周期女性情绪的阴晴圆缺月经有不可忽视的好处，你知道吗？

关爱乳房产后身材的恢复谈虎色变的更年期第五章 日常饮食与你的身体帮助人体生长的营养元素人体相关维生素认识身体里的毒喝水多会中毒？

吃快餐的注意了！

水与人体知识补钙先要降钙盐对人体的影响多吃醋好不好？

女人经期别吃坏了自己你知道猪肉怎么吃才健康吗？

水果怎么吃才健康？

豆腐吃多了也会危害健康第六章 注意危害你身体的这些家伙小心这些金属元素苯对人体的危害加速你衰老的食物焊锡带给人体的危害意想不到的脏东西危险的放射性元素电磁波的伤害空气污染对人体的影响警惕厨房里的隐形杀手——油烟经常用电脑的人请注意请当心生活中危害健康的化学物质第七章

人体中的数值密码人体各项正常值常用人体检验数值新旧单位换算表人体中的微量元素人体胰岛素形象解析人体与数字人体中的“男女有别”你可能不知道的人体极限人体倒数计时

## <<重新认识你的身体>>

### 章节摘录

插图：第二章 你并不了解自己的身体健康三宝有句老话，衡量人体健康的三个衡量法宝：放屁、出汗、打喷嚏。

别笑！

这联系上医学知识可是大有道理的。

放屁屁乃肚中之气，岂有不放之理？体内废气若不能排出，会压迫胆囊和胰腺，说的严重点还会压迫血管，造成血液循环不良。

使消化吸收的功能降低。

甚至抑制大便的排泄。

其实平时只要在吃东西的时候养成多咀嚼的。

饮食习惯就能减少放屁。

咀嚼跟放屁为什么有关呢？那是因为由口中吞入的空气占了体内废气的70%，食物和唾液充分混合，空气也就自然被阻挡在了门外，放屁的机会自然就少了。

出汗一个健康人适当的发点汗，对于改善血液循环，提高神经的活动能力和促进整个机体机能，都是十分有益的。

流汗能调节体温。

排除体内聚积的代谢产物——氧自由基。

身体健康者以运动发汗最为有益。

可以说，健康需要流汗，流汗有益健康。

## <<重新认识你的身体>>

### 编辑推荐

《重新认识你的身体:开启身体的智慧》讲述了：人们经常忽略一个事实——人体是有智慧的机体，而仅仅依赖各种技术治疗各种疾病。

但是有时通过一知半解的医疗知识总结出来的治疗方法，不仅不能从根本上解决人体的健康问题，反而使人体的机能受到了更大的影响。

我们应该重新认识我们的身体，听从身体发出的信号，相信人体肯定有一套比人们所总结的医学知识更为完整的、可以应对健康隐患的本能。

这本《重新认识你的身体》，将教大家认识，听众民的身体，从根本上了解自己的身体，解决身体的健康隐患。

<<重新认识你的身体>>

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>