

<<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：9787807234791

10位ISBN编号：7807234792

出版时间：2010-1

出版时间：远方出版社

作者：丰洁明 编

页数：1

字数：180000

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>

## <<求医不如求己>>

### 内容概要

如果用10000.....来比喻人的一生，其中一代表健康，各个0代表生命中的事业、金钱、地位等，那么，失去一，所有的纷繁都将归于枉然。

让我们从头到脚都健康，让我们享受创造的喜悦与生活的恩赐，不生病，人生就是福德。

<<求医不如求己>>

作者简介

丰洁明，1968年生人，山东省烟台人，出生于中医世家，营养学博士，对营养学研究造诣颇深。著名糖尿病和痛风专家，主张三分治，七分养，食疗和运动高于一切，强调营养是健康的根本。

## &lt;&lt;求医不如求己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康何来 和谐统一的养生之道 健康养生重细节 从头到脚好好呵护  
第二章 头部——智慧的发源地 头发不健康，身体有隐忧 人生少烦恼，头发自然顺 脑是心灵和肉体的指挥官 危害大脑健康的六大“杀手” 酗酒损害大脑健康 从此不为失眠苦 读书吧，让大脑永远年轻  
第三章 五官——健康的晴雨表 透过眼睛看健康 扫除眼睛的“敌人” 不可忽视的耳朵 多病之区——鼻子 嘴唇预示病兆 一口好牙健康一生 知冷知热的“温度计”——舌头 对抗口气有妙招 肤色是疾病的最好预兆  
第四章 咽喉——健康的天然屏障 咽喉要道应畅通 慢性咽炎不可轻视 润喉片不能随便吃 声音透露的健康问题  
第五章 颈椎——美丽的曲线 不可小视的颈椎病 颈椎病可以自查 颈椎病不是中老年人的专利  
第四章 四肢——生命活动的支柱 按摩手臂减轻疼痛 手掌预示人体的健康 走路不稳与神经失调 吱吱响的膝盖发出健康信号 外国人天天洗澡，中国人天天洗脚 手脚勤锻炼，健脑又健身  
第七章 躯干——撑起生命之旅 爱生命，从爱乳房开始 拍打胸部精神振 揉揉肚子保健康 挺起你的脊梁 别让腰酸背痛缠上你  
第八章 五脏六腑——健康重“内心” 心情好，心脏才会好 别让烟摧毁你的肺 养生莫忘养脾 胃好，身体就好 要想身体好，肠道要畅通 脂肪肝拒绝盲目减肥 保肾不分男女 不可轻视的胆囊疾病  
第九章 秘处——不让健康留遗憾 爱护阴道，做健康女人 女性疾病，难言之痛 阴茎不健康，让男人雄风不再 男性疾病，找对医生 正视性疾病 不可小视的肛门疾病

## <<求医不如求己>>

### 章节摘录

第一章 食物中的六大营养成分你知道身体需要哪些营养吗人活着就要不断地补充营养，没有了营养，我们的身体就会像没有阳光、水分的植物一样枯萎。

那么，什么是营养呢？

食物经过消化、吸收，组成人体所需要的物质，以供生长发育、生命活动的需要。

这个过程就称之为“营养”。

由于年龄、性别、工作、活动的不同，每个人需要的营养素的多少也不同。

但不论是谁，六大营养素都是最基本的，它们是——蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。

六大营养素是人体用于修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动所必需的。

营养素从何而来？

当然是从我们的食物中来。

科学研究证明，食物中贮存了人体必须的绝大部分营养素。

只要饮食结构合理，我们的一日三餐足以提供身体所需的各种营养物质，保证我们的健康。

我们知道了人体需要的营养素主要有蛋白质、糖类、脂类、维生素、矿物质和水。

这些营养素有的是作为人体的结构物质，有的供给能量，有的储藏能量，有的调节代谢，有的互相补充，但它们各自又有其特殊的功能。

所以，我们的身体中任何一种营养素都不能缺少。

人体摄入的营养素不足，或质量不好，我们的健康就会受到影响。

儿童缺乏营养素可能会造成发育不良、体格矮小、瘦弱多病、畸形、智力低下。

成年人缺乏营养素会精神不佳、易于疲劳、抵抗力降低、贫血，甚至出现坏血病、软骨病、夜盲病、浮肿等营养缺乏病。

孕妇和哺乳期的妇女缺乏营养素可能会影响下一代的体质，严重时甚至会威胁到生命。

但是营养过多也不好，这一方面会增加人体器官的负担，另一方面也会引起某些疾病，如冠心病、肥胖症等。

不同的人所需要的营养素不同，我们看到的各种书籍介绍的内容，仅仅是具有共性的一般要求，不能千篇一律。

我们吃的食物中含有我们所需要的一切，只要我们充分认识到良好的食物是我们生命的源泉，善待我们的食物，搭配合理，烹调科学，保持良好的生命状态，我们就会拥有健康的体魄，充沛的精力，完美的人生。

<<求医不如求己>>

编辑推荐

《食物是最好的医药》：健康养生关乎人类生命的质量。  
让我们从祖国传统文化中汲取营养，向智慧的先人学习养生，树立合理生命观念。  
要相信，拥有健康的体魄并不难，健康养生就在生活的点点滴滴中。

<<求医不如求己>>

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>