

<<我的医生不开药>>

图书基本信息

书名：<<我的医生不开药>>

13位ISBN编号：9787811243710

10位ISBN编号：7811243717

出版时间：2008-9

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：李德初

页数：196

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>

<<我的医生不开药>>

前言

健康生活“新起点”长寿、健康、快乐、富有，是多数人的愿望，而真正的在身、心、灵方面的健康满足，更是国人自三皇五帝以来一直在追求的梦想。

即使现今的医学、科学已十分发达，也不能解决人类所有的健康问题。

一如车子旧了，保养修理次数多了，自然不可能好用；镜子破了就算补过，还是会有裂痕，更不能如新的一般。

医药科学再发达，也会有力所难及之处，所谓“药医不死病”即是。

绝大部分的疾病都几乎是“病从口入”，或生活习惯不良、生活方式不规律所引起，使得身体提早老化、功能退化、免疫力下降等，老、病、死便随之而来。

用不良的生活、饮食方式生活了数十年或一辈子，要改当然不容易，但是因为生活习惯不良而生病，回头再来改更是事倍功半，因此若要寿而康、健而乐、真富足，就该从儿童期开始养成好的生活习惯。

。

<<我的医生不开药>>

内容概要

不开药就不是好医生吗？

不！

相反地，一个对药物严谨把关，懂得开出生活及饮食处方的医生，教你如何用最自然的方式，获得健康。

破除常见的饮食迷思 植物油很安全、要多吃高蛋白、肉类不可少、鱼类要多吃、牛奶要多喝……这些观念，真的完全正确吗？

作者为你揭示常见的饮食迷思。

认识真正的健康规律 充足的水、空气、阳光，充分的休息，坚定的信仰，适量的运动，正确的营养，节制自己的口腹之欲；要获得身、心、灵的健康，真的只要这么简单！

最佳的生活饮食处方 书中的轻盈配方、快乐配方、长寿配方、健康配方、挺立配方，教你即使罹患疾病，只要生活饮食得当，也能重拾健康与生命活力。

拥抱健康的医疗新选择 自然疗法、辅助疗法与替代性疗法，让病人在对抗疾病的同时，不受副作用的二次伤害！

<<我的医生不开药>>

作者简介

李德初，高雄医科大学医学系毕业，英国莱斯特大学企管硕士。

现任：美国威玛临床预防医学研究所研究员，美国功能性医学会研究员，美国自然医学认证委员会授证自然疗法医师，美国自然疗法医师，美国抗老化医学会会员，英国自然医学院远东部总教长，德国MORA—ELH System

<<我的医生不开药>>

书籍目录

第1章 破除常见的饮食迷思 植物油很安全，不需限制摄取量？

错！

多吃高蛋白食物，才能长得高又壮？

错！

肉类富含蛋白质，每日都要摄取一定分量？

错！

鱼类不含胆固醇，可以多吃，尤其是深海鱼及鱼油？

错！

喝牛奶有益健康，小孩、青少年以及老年人应该多喝？

错！

女性容易有骨质疏松症，要多喝牛奶补充钙质？

错！

第2章 健康八大规律第3章 生活饮食处方 第4章 拥抱健康新选择附录 中国大陆对疾病与饮食关系的研究报

<<我的医生不开药>>

章节摘录

<<我的医生不开药>>

编辑推荐

《我的医生不开药》由北京航空航天大学出版社出版。

<<我的医生不开药>>

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>