

<<外国人是怎样保健的>>

图书基本信息

书名：<<外国人是怎样保健的>>

13位ISBN编号：9787206059698

10位ISBN编号：7206059694

出版时间：2009-3

出版时间：水禾 吉林人民出版社 (2009-03出版)

作者：水禾

页数：207

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>

<<外国人是怎样保健的>>

内容概要

《外国人是怎样保健的》即是针对来自不同国家的养生理念展开论述。人体犹如一部跑车，常拭之、润之、保养之，虽已颠簸十万八千里，却光鲜依旧、马力十足。其实，打造生命的质量就在每一天的点滴当中，只要你热爱生活、善待自己，长命百岁也绝非奇迹。《外国人是怎样保健的》通过饮食、休闲、运动、医疗这四个方面对外国人的独特的保健养生方式展开了论述，为中国人开辟新的养生理念提供参考与借鉴。养生保健概念属于人类大文化的范畴，它是人类为了自身生存和健康长寿所进行的一切物质活动和精神活动的总和。而养生保健文化既涉及到人类的物质生活（吃、穿、住、行、用），又涉及到人类的精神生活（德、性、知、情、意）。同时，它还与健康人的养生实践相关，与患者的保健经验相连。中国人对于保健养生的理念来自于《黄帝内经》、《易经》等古老而又传统的养生典籍。

<<外国人是怎样保健的>>

书籍目录

饮食保健西班牙人每餐必食“液体黄金”葡萄酒是法国人的健康神话墨西哥人食物中有啥防癌“秘籍”法国女郎凭什么那么婀娜好处多多，举国须臾不离蒜按图索骥：饮食和血型挂钩把自己变成“醋坛子”茶，不但要喝还要吃日本女性如何把自己吃瘦“绿色黄金”是墨西哥人防病“法宝”为健康离“荤食”远一点嗜酸使埃及人远离心血管类疾病韩国人吃啥养生“马卡”是秘鲁人的养身国宝克里特膳食：挽救身体的最佳饮食酸奶是保加利亚人的长寿食物日本人多管齐下“制造”长寿休闲保健在曼妙的意境中忘掉世界阿育吠陀：神奇、另类的养生术美国人为了年轻“洋相百出”极致养生：从“火炉”跳到“冰窖”沉醉于幻境之中的泰式药浴在休闲中构筑生命的支点挪威人健康长寿在于“原始”开怀大笑也可养生疗疾踩石子“硌”出好身板走进森林浴场荡涤身心朗诵，新颖别致的养生方法陶醉在温泉里逍遥和养生辟谷，马来西亚成功人士的保养之道芬兰人“蒸”出健康体魄日本人千方百计保养身体限制了“音量”却增长了寿命运动保健一副手杖“拄”出健康人生锻炼之前先开运动处方巴西人用汗水换来健美体型健走无疆走出好身体美国人健身注重有的放矢马萨伊人的健康走姿时尚老人运动到老日本人把刷车当做健身自行车王国的“轮转”生活巴西耄耋老人热衷于爬行养生上班族的“小空间运动”新加坡人的“行兼跑”各取所需动静结合：英国人的养身新法“吃”和“动”是芬兰人的健康双翼“养懒汉之国”的家庭健身医疗保健土耳其人用“鱼医生”治病法国人怎样瞧病牙齿健康和脸面一样重要博客帮助美国人清理心理淤积东西虽原始护齿却天然讲究卫生：不得病才是健康用艺术电影治疗心理疾患“统一医疗体系”惠泽巴西穷人献血是索取健康的一种方式匈牙利人离不开“全科家庭医生”俄罗斯人治病青睐中医给人类治病的“动物医生”没有后顾之忧的医疗保健体制冰岛，健康程度令人羡慕的国家皓齿来自于精心保养从“超凡脱俗”中走出的长寿民族

<<外国人是怎样保健的>>

章节摘录

插图：日本人认为不同血型的人食用与自身相宜的食物，有助于预防种种疾病。

血型专家告诫说，O型血的人的祖先大都是猎人，他们非常适合食用肉类蛋白，但对于谷物的消化力却极差，少食蔬菜并不会更多地增加患癌症的危险性；A型血的人的祖先最早是从事耕种农作物的人，多吃肉类可能会导致包括癌症在内的疾病的发生率，而多吃黄豆蛋白，则可降低这些疾病的发生率；B型血的人的祖先大都是游牧民族，对奶类食物有天生的适应性，而某些家禽等却不宜多食。

不同血型的人吃相应的食物，还有助于纠正性格缺陷，或是发挥自身性格优势。

日本人认为A型血的人容易焦躁，令人讨厌；B型血的人好相处，有教养；O型血的人都是整天劳碌却收入微薄的穷人；AB型血的人善于交谈并且很会体贴人。

因此，1993年，日本一家饮料公司以血型为主题做了一次规模巨大的广告宣传，以促销它的不含酒精的饮料。

在公司领导当时看，这不过是一种“新奇的广告手段”而已，但是该广告宣传的标新立异，却收到了意想不到的效果，这家公司在1993年和1994年比常规多售出140万瓶饮料。

这家公司的广告说，A型血的人容易焦躁不安，给此类消费者的饮料带有这样的说明：容易受刺激的人宜饮用，这种柠檬味饮料含钙和维生素C，具有帮助人放松的功效。

富含维生素的苹果味饮料则可以帮助“敏感的O型血的人有效地使用他们的精力”。

至于B型血的人，注明好奇心强的人宜饮的饮料是富含镁的香蕉饮料，虽然相信这种“血型饮料”食品的消费者主要是些日本少女，但由此可以看出日本人非常迷恋与崇尚“血型学”。

<<外国人是怎样保健的>>

编辑推荐

《外国人是怎样保健的》：外国人现代生活丛书。

《外国人是怎样保健的》通过饮食、休闲、运动、医疗这四个方面对外国人的独特的保健养生方式展开了论述，为中国人开辟新的养生理念提供参考与借鉴。

<<外国人是怎样保健的>>

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>