

<<身体的力量>>

图书基本信息

书名：<<身体的力量>>

13位ISBN编号：9787212023157

10位ISBN编号：7212023159

出版时间：1905-06

出版时间：安徽人民出版社

作者：(美)科尔曼

页数：209

字数：140000

译者：樊伟

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>

## <<身体的力量>>

### 内容概要

《身体的力量》首先是一本实用的书。其目的在于帮助你运用你身体的内在力量来安全地、有效地应对许多种不同的危险，而这种危险已成为现代生活中一个不可避免的组成部分。

本书分为四个部分。第一部分描述的是身体的许多非凡的机制并解释了这些机制是如何作用的。

第二部分讲述了我们大多数人通常应对疾病信号和症状的方法，解释了为什么传统“干涉主义者”的做法常常是不适当的。

在很大程度上开始的这两部分是“介绍性的”内容。但它们很重要，为后面更为重要的实际指导部分提供了背景知识。

第三部分概括了身体力量哲学的基本原理，第四部分则讲述了一些可以运用的实际方法。身体的力量哲学有助于为你提供疾病保护，有助于快速康复，有助于在你面对许多不同的健康威胁时改善你的身体和精神状态。身体的力量理论不是一种花招，它不含有任何欺骗的色彩。身体的力量是一种基于可靠的生理学原理上的全新的生活态度。

## <<身体的力量>>

### 作者简介

VEMON COLEMAN，英国著名医学博士、名誉科学博士。

其90多本著作被译为22种文字，畅销50多个国家。

全世界数百万读者阅读他的周刊专栏，十分之一的英国家庭把他的医疗热线当作福音。

继畅销书《别让医生杀了你》之后推出的这一系列是他著名的力量三部曲，书中阐述的全新理

## <<身体的力量>>

### 书籍目录

前言序第一部分：内部世界 你身体的内部机制调节你的行动和反应方式 你打网球吗？  
选择权在你 无意识 食欲控制中心 乳房是最好的 节律和布鲁斯 性冲动 有的机制使你可以适应变化的要求 适应性 你体内自动调节的泵 世界之巅的感觉 多么神奇的神经！  
粉红、棕色和黑色 肌肉束 神奇的骨骼 为行走而生的双脚 女佣的膝盖和学生的肘 古老的蓝眼睛问题 眼睛的能力 你的身体能够自我防御严重威胁 血液真奇妙 受伤时 临死前的口渴现象 带有目的性的晕倒 功能强大的肾脏 战斗岗位 尚未利用的潜能 神奇的冷和热 安全措施 有感情的眼泪 有些机制可以防止你生病和受到感染 发热并不是一种麻烦 “把发烧饿死” 吐痰并非不雅之事 救命的“麻烦事” 向上、向上，然后排出 秘密的一系列变化 你的身体能够给出自我保护症状 疼痛的重要性 甚至有机制帮助你否决不适当的功能 身体内某些未曾使用的机制几近被遗忘……第二部分 干预第三部分 身体力量的基本原则第四部分 应用于实践的身体力量

<<身体的力量>>

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>