第一图书网, tushu007.com

<<水的漫舞>>

图书基本信息

书名：<<水的漫舞>>

13位ISBN编号：9787300083476

10位ISBN编号：7300083471

出版时间：2007-8

出版时间：中国人民大学出版社

作者：王唯工

页数：119

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

内容概要

二氧化碳是毒！
几乎所有的不健康和肥胖的原因都源于二氧化碳的堆积！
脂肪是比碳水化合物更好的能量来源。
饱和油和不饱和油的正确食用方法。
为什么要多吃纤维素，多吃油，皮肤就不油。
蛋白质是最不好的热量来源。
肥胖带来的高血压、心血管疾病、糖尿病、肾脏病，甚至癌症，成为现代人死亡的主要病因。
营养专家叫我们少吃、多动，但美食的诱惑、饥饿的难耐，又有多少人能抵抗。
低脂、低糖的食物因此应运而生。
这些产品就像淡烟一样，降低了使用者的罪恶感，结果，吃了3碗80大卡的低脂食物比吃1碗130大卡的普通食物还多了110大卡，这样又怎能减肥呢？
食物除了提供我们物质来组成各种器官、组织、细胞、分子，也提供我们美味的享受，甚至心灵的安慰。
所以我们生来就是好吃的，这也是基本的生存之道。
由能量而非物质的角度来看食物，这是一个另类的崭新角度。
西医多在“血”上思考，而中医多思考“气”这个推动血的能量。
所以这个以能量为出发点的食物观，应是继“气”的乐章之后，东方的逻辑可以提供给这个世界的一个重要的思考方向。
二氧化碳是毒！
◆在我们每一次的呼吸中，究竟排出了多少二氧化碳，还有多少留在体内？
◆这些废气在我们的身体中造成什么影响？
如何直接损害着我们的健康？
◆为什么要少吃碳水化合物？
◆为什么可以多吃油？
◆为什么蛋白质是最不好的热量来源？
王教授结合中西医观点，以精简且逻辑清楚的方式，说明二氧化碳如何产生、如何堆积，如何形成几个不同阶段的水肿；更重要的是，我们如何通过正确的饮食和运动，消除水肿，迈向真正没有病痛、不会老化的人生。
有了水肿这个健康早期退化的指标，我们就不必仰赖西医成千上万的标准值来为健康下定义，也不必等身体器官拉警报了才来修正我们的饮食作息。
《气的乐章》提到气的运行，主要讨论人体如何输送养份；本书则要从水的角度——即血的运作——来谈人体的健康，探讨人体如何排除废料，如何因排废料功能不佳而造成水肿。
气与水的道理，阴与阳的关系，至此，我们对于自己的身体，才算是有了比较完整的认识。

作者简介

王唯工，美国约翰霍普金斯大学生物物理学博士，台湾大学物理系学士，台湾清华大学物理研究所硕士。

1969年因为对中医感到兴趣，放弃了斯坦福大学及耶鲁大学，而选择了约翰霍普金斯大学的生物物理系，主攻神经科学。

1973年获博士学位。

1988年首次制成脉诊仪，在多个大医院与西医会诊，并与多位中、西医进行合作研究。

在医学工程领域多次获杰出贡献奖，且因脉诊之相关发明获发明奖。

其发明上的贡献连续收录于Marquis世界名人录。

现从事汉唐医学之研究，及各种非侵入性医疗器材之开发。

<<水的漫舞>>

书籍目录

第1章　人体的运作之舞1.我健康吗2.水肿与老化的关系3.血循环之再探4.能量医学的观点第2章　二氧化碳是毒1.人体的下水道系统2.酸水的形成3.水肿的五个阶段4.排毒就是排除含二氧化碳的酸水第3章　减水肿计划1.脂肪是比碳水化合物更好的能量来源2.饱和油和不饱和油的正确食用方式3.为什么要多吃纤维素4.健康饮食两大重点第4章　保健的要诀(运动篇)1.酸水集中处2.协助身体排除二氧化碳的方法第5章　保健的要诀(饮食篇)1.早期诊断、并可自我检测的健康标准2.饮食的四大原则3.多吃油，皮膚就不油4.蛋白质是最不好的热量来源5.食物分配的革新理论结语　以能量为出发点的食物观

编辑推荐

二氧化碳是毒！
几乎所有的不健康和肥胖的原因都源于二氧化碳的堆积！
脂肪是比碳水化合物更好的能量来源。
饱和油和不饱和油的正确食用方法。
为什么要多吃纤维素，多吃油，皮肤就不油。
蛋白质是最不好的热量来源。
肥胖带来的高血压、心血管疾病、糖尿病、肾脏病，甚至癌症，成为现代人死亡的主要病因。
营养专家叫我们少吃、多动，但美食的诱惑、饥饿的难耐，又有多少人能抵抗。
低脂、低糖的食物因此应运而生。
这些产品就像淡烟一样，降低了使用者的罪恶感，结果，吃了3碗80大卡的低脂食物比吃1碗130大卡的普通食物还多了110大卡，这样又怎能减肥呢？
食物除了提供我们物质来组成各种器官、组织、细胞、分子，也提供我们美味的享受，甚至心灵的安慰。
所以我们生来就是好吃的，这也是基本的生存之道。
由能量而非物质的角度来看食物，这是一个另类的崭新角度。
西医多在"血"上思考，而中医多思考"气"这个推动血的能量。
所以这个以能量为出发点的食物观，应是继"气"的乐章之后，东方的逻辑可以提供给这个世界的一个重要的思考方向。
二氧化碳是毒！
◆在我们每一次的呼吸中，究竟排出了多少二氧化碳，还有多少留在体内？
◆这些废气在我们的身体中造成什么影响？
如何直接损害着我们的健康？
◆为什么要少吃碳水化合物？
◆为什么可以多吃油？
◆为什么蛋白质是最不好的热量来源？
王教授结合中西医观点，以精简且逻辑清楚的方式，说明二氧化碳如何产生、如何堆积，如何形成几个不同阶段的水肿；更重要的是，我们如何通过正确的饮食和运动，消除水肿，迈向真正没有病痛、不会老化的人生。
有了水肿这个健康早期退化的指标，我们就不必仰赖西医成千上万的标准值来为健康下定义，也不必等身体器官拉警报了才来修正我们的饮食作息。
《气的乐章》提到气的运行，主要讨论人体如何输送养份；本书则要从水的角度--即血的运作--来谈人体的健康，探讨人体如何排除废料，如何因排废料功能不佳而造成水肿。
气与水的道理，阴与阳的关系，至此，我们对于自己的身体，才算是有了比较完整的认识。

第一图书网, tushu007.com

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