

<<人体酸碱平衡手册>>

图书基本信息

书名：<<人体酸碱平衡手册>>

13位ISBN编号：9787506293877

10位ISBN编号：7506293870

出版时间：2008-3

出版单位：世界图书出版公司

作者：张雅利

页数：152

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>

## <<人体酸碱平衡手册>>

### 内容概要

人体体液酸碱平衡是人体的三大基础平衡（体温平衡、营养平衡、体液酸碱平衡）之一。

占人体体重70%的体液有一定的酸碱度，并在较窄的范围内保持稳定。

人体的代谢过程是产生酸性物质的过程，而中和、清除体内的酸性代谢物有利于，使生命可以连续不断的获得所需能量，所以维持弱碱性的体液环境具有十分重要的生理意义。

酸碱平衡是维持人体生命活动的重要基础，一旦平衡被破坏，就会影响生命的正常活动效率，并导致各种疾病。

我们无法改变体液酸化的趋势，但我们可以通过适当的方法延缓体液酸化的进程。

## <<人体酸碱平衡手册>>

### 书籍目录

第一章 人体应保持酸碱平衡一、酸碱平衡1健康必须保持4个平衡2人体3大生理平衡3人体酸碱平衡的概念4pH与人体健康5人体为什么需要酸碱平衡二、人体酸碱平衡1人体血液中的酸碱平衡2人体的体液为什么呈现偏碱性3人体酸碱平衡是鱼与水的关系4人体内正常的酸碱度是怎样维持的三、影响体液酸碱平衡的因素170%的病人为酸性体质2环境对体液的影响3食品与体液的关系4体液酸碱平衡的调节机能第二章 酸性体质知多少一、你是酸性体质吗二、造成人体酸化的原因1饮食结构不合理2运动不足3压力过大4不良嗜好5生活不规律6爱吃夜宵7环境污染严重8自然规律决定体液必定要变酸三、哪些人的身体容易“发酸”1熬夜一族2夜宵一族3早餐的“逃兵”4“精食”一族5年长者四、酸性体质的表现.....第三章 酸性体质是现代病的元凶第四章 改造酸性体质第五章 酸性体质的饮食指南第六章 美容酸碱事第七章 酸碱平衡点滴叮咛第八章 酸碱饮食正误解析

## <<人体酸碱平衡手册>>

### 编辑推荐

《人体酸碱平衡手册：膳食·运动·美容·疗疾》详细地介绍了人体酸碱平衡的基本知识。

您是否经常感觉到疲倦，感觉到缺乏激情和精力？

您是否频频发生头痛和胃灼热？

您是否每天处于高度紧张、过分忙碌和缺少睡眠的状态？

以上这些现象都表明您身体中的酸碱比例失衡，您绝对应该认真对待这些现象！

<<人体酸碱平衡手册>>

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>