第一图书网, tushu007.com

<<你可以不生病>>

图书基本信息

书名：<<你可以不生病>>

13位ISBN编号：9787536051591

10位ISBN编号：753605159X

出版时间：2008-1

出版时间：花城出版社

作者：曾志锋

页数：189

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

前言

健康就像幸福一样，对我们来说是非常珍贵的东西，但却经常被我们在不知不觉当中忽略了、牺牲了。
要不是身体不断发出“预警”的信号，包括这里痛、那里痒、食欲不振、失眠多梦或是一场大病而一病不起时，我们从来不会真正地把健康放在第一位。
只有当失去它时，才知道健康的重要远胜过一切财富名利，才渴望拥有健康的身体。
在人的一生中，健康并非天然存在的，它需要培育，需要呵护。
然而如何真正获得健康呢？
不同的人有不同的看法，有些人觉得运动是很好的方式；有些人觉得心理暗示很关键；有些人习惯病急乱投医，头痛医头、脚痛医脚；有些人信奉偏方秘典。
实际上，获得健康的最佳途径莫过于把自己变成一个自我保健的专家，自己可以为自己的健康把脉，自己可以为自己制定保健方案。
而如何成为一个自我保健的专家，正是《你可以不生病》一书将要告诉你的。
曾志锋博士以一本《医生向左，病人往右》进人人们的视野，因他对疾病和营养的独特见解而广受好评。
本书延续了他轻松幽默的写作风格，以简单明了的笔触将繁杂的健康问题进行提炼，为人们指出了隐藏在生活中的经常被人们忽略的健康细节。
作者从食材的选择、烹饪到运动、心理均一一详加阐述，认真体会定能对你的健康大有裨益。
曾博士在本书中提出的“自我健康管理”的理念和实施方法值得人们好好运用，这是一种将复杂问题简单化，易于操作的方法。
从“如何进行健康的自我评估”到“制定适合自己的健康管理计划”，每一个细节均阐述得清晰、易懂、好操作。
绝对能够让你彻底把握自己的健康，让你不用打针吃药就能摆脱许多健康问题。
这本书能给你带来的最大好处，也许不仅在于建立新的健康理念，而是获得日后长久的健康幸福的生活。
正如作者在书中所说：“我能带给大家最好的礼物，并不是某种具体的方法，而是把你们变成一个个健康专家，自己能独自解决许多健康问题。
”成为自我保健的专家并不是梦想，越来越多的人在自我保健中获得益处。
假如你关心自己和家人的健康，我衷心地推荐你不妨认真地阅读这本书，细细体会每处细节，从此走上健康之路，不再生病。
中华医学会会长 钟南山院士张南山2007年10月15日

<<你可以不生病>>

内容概要

《你可以不生病》以关爱的名义，假如你爱孩子，那么先爱自己。
孩子是一张白纸，父母对于健康的认识、态度、观念将影响孩子的一生。
以美丽的名认：爱美的女性，与其一味花很多钱靠化妆品来修补自己逝去的容颜，不如先从身体内部好好调理，由内而外焕发美丽，实现女人健康美丽的梦想。
以幸福的名义：奇迹会出现。
身体蕴含了无穷的可能，只要你拥有打开神奇的健康之门的钥匙，就能活出更年期的精彩。
以事业的名义：突破男性保健的瓶颈。
以事业为目标的男士，以其以事业为借口，不如好好爱惜自己的身体，给自己和家人幸福。
有些东西，金钱永远无法代替！
以健康的名义：送给关爱健康的人最好的礼物就是“静心悟道”。
健康方法不是最重要的，重要的是，你是否在用心领悟生命的真谛！

作者简介

曾志锋，生物医学博士，师从著名分子生物学家、广东省政协副主席、广东省民革主席、暨南大学副校长周天鸿教授。
从事病毒基因结构与功能、细胞与基因结构、肿瘤发病机制等研究。
曾博士在将研究结果运用到临床保健过程中，提出基因营养学说，为饱受慢性病煎熬的病人带来康复的希望。
同时发起肿瘤及慢性病康复行动，使越来越多的人群在实践曾博士保健方法时得到康复。
曾博士是目前国内少数几个真正运用营养素及调整生活方式来使病人康复的科学家之一，《医生向左病人往右》、《你可以不生病》成书均源于其病人及周围朋友的要求，希望实用的本土化保健方法真正能够传播出来，造福民众。

<<你可以不生病>>

书籍目录

序一 你想不生病吗序二 住手！
偷盗健康的小偷前言 使谁偷了你的健康？
第一部分 一份健康的盗窃案第一章 关于健康的盗窃案 一 健康不见了 二 案情分析第二章 一不小心成了垃圾桶 一 病从口入 二 垃圾食品新解 三 不象垃圾的垃圾 四 糖带来的浩劫 五 食用油：美味的陷阱 六 剩饭惹的祸 七 有一种毒物叫小吃 八 有一种慢性自杀叫下馆子 九 到处塞满垃圾第三章 饥渴的身体 一 为什么喝水 二 喝什么水 三 怎么喝水第四章 廉价宝藏：忘记呼吸的代价 一 为什么谈呼吸 二 忘了呼吸 三 如何呼吸第五章 其他生活误区 一 电磁波的威胁 二 不知不觉就已经在熬夜 三 运动未必都有益健康 四 接受不到身体的信号 五 不愿承担责任 六 半途而废第六章 时间就象一把双刃剑 一 时间的三宗罪 二 时间是最好的胜利 第二部分 重塑健康：创造生命的奇迹第一章 健康是选择的结果 一 致失去健康的人们 二 五个健康误区 三 康复的三大任务第二任务 自我健康管理 一 必要的生理知识 二 如何判断自己的疾病属于那种类型 三 如何判断自己的疾病处于哪个阶段 四 如何选择适合自己的健康的食物 五 营养补充是有力的武器 六 如何为自己制定康复计划第三部分 健康：以各种名义第一章 痘、斑、白——致爱美的女人第二章 奇迹会出现——致更年期的女人第三章 以事业的名义——致男人第四章 以爱的名义——致孩子的长辈第五章 静心悟道——致关爱健康的人附录一 以何食为天 一 隐藏在食物中的美丽“杀手” 二 为食物“诊脉” 三 常见食物的选择原则附录二 MSC计划——基础保健计划 一 M计划：一日三餐 二 S计划-22：30 三 C计划：定期清洁后记 不要问为什么会生病

章节摘录

插图

后记

人们总是在问为什么会生病，这个问题其实是没有意义的。
从降生那刻开始，我们便注定要生病。
只要我们与外界接触，无处不在的病毒、细菌便已经对我们虎视眈眈。
小孩在周岁以前尚可借助母乳中的抗体来抵抗外来的感染，从那时候战争便可爆发，只是当身体处上风时，我们暂时感觉不到身体内部爆发的战争。
周岁以后，小孩的消化系统逐步发育成熟。
而从母体所带来的抗体也越来越少，小孩开始需要依靠自己的免疫力来对抗外界的有害因素，这时的小孩面临的两大威胁来自于呼吸系统的感染和消化系统的炎症，几乎可以说这两种疾病是每个小孩必须经历的成长的洗礼

媒体关注与评论

这《你可以不生病》能给你带来的最大好处，也许不仅在于建立新的健康理念，而是获得日后长久的健康幸福的生活。

——钟南山　　懂得珍惜的人，才懂得财富的价值。

懂得把握健康的人，才能够把握人生的乐趣。

——林海峰

编辑推荐

健康畅销书《医生向左，病人往右》作者曾志锋博士最新作品！
健康＝做正确的事＋时间时间＋做错误的事＝疾病花城出版社继《人体使用手册》、《医生向左病人往右》、《人体营养手册》之后再次震撼推出！
中华医学会会长、中国工程院院士钟南山，整体自然疗法创始人、国际著名营养师林海峰，特别撰文推荐！
这《你可以不生病》能给你带来的最大好处，也许不仅在于建立新的健康理念，而是获得日后长久的健康幸福的生活。
——钟南山懂得珍惜的人，才懂得财富的价值。
懂得把握健康的人，才能够把握人生的乐趣。
——林海峰得知健康不在时，你是否想过，到底健康去了哪里？
它真的就是在体检结果出来好瞬间推动失去的吗？
还是在更早之前就有人已经在悄悄地偷走了你的健康？
……找专家，不如让自己成为专家！
学会运用健康自助管理表，将会使你轻松地成为自我保健的专家。

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