

<<求医更要求己>>

图书基本信息

书名：<<求医更要求己>>

13位ISBN编号：9787543643413

10位ISBN编号：7543643413

出版时间：2007-11

出版时间：山东青岛

作者：张宇 编

页数：420

字数：400000

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>

<<求医更要求己>>

内容概要

世界卫生组织对健康的定义是：“不仅仅是没有疾病和虚弱，而是在身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态。

” 健康的身体是人们从事一切事业的基础。

那么，健康从何而来？

世界卫生组织提出：“每个人的健康与长寿，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境的影响。

”也就是说在健康与长寿的因素中，有60%是依靠自己建立科学合理的生活方式。

每个人都可以拥有健康，但健康需要自己日常生活中的日积月累，只要你每天为自己的健康添砖加瓦，你就会是一个健康的人。

本书从多个角度全方位介绍了通过饮食、运动和医药等增强人体免疫功能的方法，体现了“健、康、智、乐、美、德”的大健康观念，内容丰富，通俗易懂，便于在日常生活中实践应用，很适合关注自我健康的人群阅读。

<<求医更要求己>>

书籍目录

饮食养生篇 水果类 水果，免疫的源泉 你真的了解水果吗？
 瓜果之王——西瓜 秋燥的克星——梨 百果之冠——香蕉 幸福果——苹果 水果皇后——草莓 春果第一枝——樱桃 佳果良药——柑橘 味美益人——橙子 珍果良药——枇杷 宜药宜食——无花果 红灯笼——大枣 金秋飘香——柿子 夏至满山红——杨梅 青春的捍卫者——桂圆 妃子们的最爱——荔枝 与人同寿——椰子 橘子中的小人——金橘 紫红的聚合果——桑葚 不能飞的蝙蝠——菱角 支持懒惰——番木瓜 山里来的红姑娘——山楂 一成不变——橄榄 绿色三棱镜——杨桃 女人的圣果——柠檬 吉祥之果——李子 假装苹果——花红 止渴专家——梅子 看谁先变心——杏 地下之果——荸荠 天然串串香——葡萄 天下第一果——桃 水果，健康食品？
 !
 请不要忽略细节 用水果养肺 不喜欢冰箱的水果 感冒了别碰西瓜 老死不相往来 儿童腹泻用青香蕉 苹果又止又通 吃葡萄不吐葡萄皮 不能空腹吃的水果 吃完水果漱漱口 严防甘蔗中毒 排毒养颜的水果 水果的最佳可食期 水果降压十强赛 蔬菜类 绿色免疫力 投入蔬菜的怀抱 蔬菜中的佼佼者——白菜 养好你的胃——甘蓝 变成大力水手——菠菜 壮阳草——韭菜 美食良药——黄花菜 又矮又胖——冬瓜 其貌不扬——马铃薯 表里不一——红薯 美容高手——黄瓜 小新最怕的——辣椒 消炎良蔬——白萝卜 身材保护使者——山药 维生素P宝库——茄子 治病健身——芹菜 利胃利胆——莴笋 秋来佳肴——莲藕 解酒降压——番茄 促进血液循环——姜 补中益气——南瓜 植物皇后——香菇 夏季美食——苦瓜 药食兼宜——蚕豆 盛夏人参——丝瓜 菜中皇后——洋葱 黄金食品——玉米 蔬菜的关爱 我帮你抗癌，准没错 我的内心也很美 老年人要多吃蘑菇和香菇 我比水果更实惠 蔬菜的特殊价值 不要把我放久了，会生毒 ……身心
 调理篇医药保健篇

<<求医更要求己>>

编辑推荐

面对那些被病魔煎熬的人们，我常发出这样的感叹：不要等到失去健康的时候才去珍惜健康；不要等到孤独无助的时候才去寻求帮助；不要借口我们忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。

“若要了时当下了，若觅了时无了时”，记住这句话，马上行动！

本书从多个角度全方位介绍了通过饮食、运动和医药等增强人体免疫功能的方法，体现了“健、康、智、乐、美、德”的大健康观念，内容丰富，通俗易懂，便于在日常生活中实践应用，很适合关注自我健康的人群阅读。

它是家庭医疗保健一本通，有了它，你就是最优秀的家庭医生。

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>