

<<补氧不生病>>

图书基本信息

书名：<<补氧不生病>>

13位ISBN编号：9787543856783

10位ISBN编号：7543856786

出版时间：2009-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：王凯锵

页数：202

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>

## <<补氧不生病>>

### 前言

王凯锵医师是一位致力于全方位整体医疗的医师，除了受过完整的西方医学训练外，也修习中医医学课程，并深入钻研针灸的理论与临床实践，同时也广泛涉猎各种保健技术和知识，撷取其中精华，融入其每日的诊疗中，造福病患。

王医师在忙碌的诊疗工作之余，也致力于促进身心健康和推广预防医学保健的工作，王医师所写的这本书，便是探讨氧气和人体的健康关系，除了介绍基本的呼吸生理学外，也探讨了日常生活中常见的缺氧症状以及缺氧对人体的影响，并提供日常生活中一些提高呼吸系统功能，增进氧气吸收以促进身体健康的方法，对于有这方面困扰的病患或有兴趣的读者，可从这本书中得到帮助。

## <<补氧不生病>>

### 内容概要

氧是细胞重要的解毒剂，缺氧将使细胞处于有毒环境中，使体内毒素无法排出！

大脑、心脏都需要靠新鲜血液里面的氧气来维持生存和执行正常的生理功能！

如果长期缺氧、体内各细胞将无法正常工作，身体的机能和代谢状态也会开始病变，除了引起老化，各种疾病也会找上门！

所以日常生活中，除了要吃对食物之外，别忘了另一个健康的隐形杀手——“慢性缺氧”。

王凯锵医师根据他二十多年全方位整体医疗经验，提供您最新“补氧实战计划”，帮助您彻底了解什么是“慢性缺氧”？

如何在您日常生活中，有效提升血液对氧的携带能力？

增进机体器官对氧的吸收利用玄。

健康源自于正确的观念，再加上身体力行，创造不生病、健康长寿的美好人生，就从现在开始！

<<补氧不生病>>

作者简介

王凯锵医师，中西医结合医学专家。

现任台北市基因保健协会理事长、中医内科医学会秘书长、中医抗衰老医学会常务理事、王凯锵医师诊所院长。

任教于台北医学大学医学系、国防医学院医学系、阳明大学医学系、台湾大学等。

专长复建医学、抗老医学、中西医结合医学等。

已出版图书有《

## <<补氧不生病>>

### 书籍目录

推荐序 把握呼吸停止的4—8分钟 长命百岁，心脏要有氧 内在的健康，到外在的美丽 氧和人体的健康关系紧密作者序 补氧生活的时代来临了第1章 慢性缺氧现象，你有吗？  
自我诊断——缺氧症候群 我们正处在“慢性缺氧”的环境中第2章 氧是万物的能量来源 氧从哪里来的？  
认识氧的特性 什么是“氧自由基”？  
三个氧原子就是“臭氧” 氧气的化学作用——氧化&还原 呼吸，为了产生能量第3章 氧和人体健康的关系 氧，如何进入到人体？  
氧靠血液在体内走透透 身体如何控制呼吸呢？  
影响呼吸的各种原因 少了氧，所有器官都会闹罢工！  
器官需要不同量的氧气第4章 缺氧，不可忽视的健康杀手 医学上的四大缺氧原因 每天呼吸，为什么还会缺氧？  
严重缺氧，带来身体的危害 缺氧时，身体会出现哪些反应？  
缺氧所引发的各种疾病 肥胖、复胖也是缺氧惹的祸 高山症就是氧不足 阻塞性睡眠呼吸中止与缺氧 人的老化是因为缺氧

## <<补氧不生病>>

### 章节摘录

二、神经肌肉问题 神经肌肉疾病或萎缩 许多人都有过肌肉跳动的经验，但在大多数的情况下，是不必多虑，但也有可能是某些神经肌肉疾病的症状。

肌肉的跳动如果伴随着肌肉的无力与萎缩，那就得小心了。

肌无力症就是肌肉的无力与疲乏，但随着它波及的部位不同，会有不同的症状发生。

最常见的是眼皮下垂与眼球肌肉无力，会造成复视。

其次是讲话与吞咽的肌肉无力，会造成讲话含混不清及吞咽困难。

更严重的则是发生在肩部、臀部及四肢的肌肉，这会导致四肢无力，而最厉害的是影响呼吸的肌肉，它会造成呼吸困难，甚至致死。

电解质不平衡 电解质，也就是人体内钠、钾、钙、氯、镁等带不同电极的物质。

这些电解质过高或过低，都可视为“电解质不平衡”，我们体内的电解质必须维持在一定的浓度范围与平衡，否则就会造成许多生理上的不适。

## &lt;&lt;补氧不生病&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

缺氧会使免疫系统失调，导致毒素无法排出，是所有疾病形成的量大原因。

氧在免疫系统的正常功能运作里扮演着关键性的角色，尤其关系到疾病、细菌和病毒的全身抵抗力。

——《Antioxidant Adaption》一书的作者巴里斯·奇德（Parris M.Kidd）博士 我们可以把缺氧视为是所有疾病的单一最大原因。

许多研究都已支持我们所相信的血液缺氧很可能就是免疫系统受损的起点。

——著名的分子生物学家和遗传学家，《Oxygen Deficiency: A Concomitant to All Degenerative Illness》一书的作者史蒂芬·李文（Stephen Levine）博士 细胞缺氧造成组织和细胞的氧合

（oxygenation）不够，这不仅是导致疾病和癌症的基本原因，而且也会造成退化性疾病的体质，缺氧是免疫和退化性疾病的一个显著因子。

——诺贝尔医学奖得主奥托·福利滋·迈耶霍夫（Otto Fritz Meyerhof）、奥托·海因里希·瓦博格（Otto Heinrich Warburg）博士 所有慢性疼痛，病痛都是因为缺少正常细胞生理用量之氧所致。

——医学院学生必读的《医用生理学教科书》（Textbook on Medical Physiology）作者阿瑟·盖顿（Arthur C.Guyton）医学博士 疾病是不能正常排除体内毒素的结果，氧气是帮助身体消除毒素不可或缺的因素。

——《Oxygen Therapies, Anew Way of Approching disease》（1998）的作者艾德·麦卡比（Ed Mc Cabe） 简单来看，疾病是由于体内氧化作用进行不够，导致毒素堆积而成，通常这些毒素会在正常的新陈代谢功能进行中被氧化掉。

——埃布尔·华尔（Mber Wahl）博士 组织内额外的氧气最被忽略的益处之一，就是它们能提供更有有效的排毒能力。

——《Surper Health》、《Oxygen-Oxygen-Oxygen》和超过50种谈论健康和营养出版品的作者科特·丹斯白契（Kurt W. Donsbach, D.C., N.D.）博士

<<补氧不生病>>

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>