

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

图书基本信息

书名：<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

13位ISBN编号：9787600668335

10位ISBN编号：7600668335

出版时间：2009-08-01

出版时间：北方文艺出版社

作者：（日）藤田纮一郎，寄藤文平 著

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>

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

内容概要

《新体检手册：大便书、矿泉水才是最好的药（套装共2册）》包括《大便书》和《矿泉水才是最好的药》两本。

《大便书》是一本借由绘画了解便便的健康丛书。

以插画家寄藤文平的风趣图文，融合“寄生虫博士”藤田纮一郎专业独到的医学见解，在愉悦惊喜的阅读中认识便便的生成环境、反思对便便的定义及误解，重新正视便便在生活中重要性……无论对人类身体或地球环境，都将有更多不同以往的体会。

或许你已听说水是最好的药，但你知道吗，矿泉水才是最好的药！

矿泉水在欧洲被喻为“治病的万能中药”。

矿泉水是大自然赋予人类的天然良药，无毒副作用。

在西方还有专门的矿泉水疗法学科和用矿泉水保健、治疗的特殊方法。

矿泉水含有丰富的矿物质和人体所必需的微量元素，对人体有特殊的调节作用，这是其他饮用水所不具有的。

它含有的各种微量元素可以预防和改善疾病，缺乏微量元素就会引起内分泌系统失调而引发疾病。

为什么我们的身体会出现肩酸、体寒、便秘、腹泻、失眠、皮肤粗糙、疲劳、高血压、高血脂、动脉硬化、癌症等其他疑难杂症？

归根结底是因为内分泌失调、免疫机制低下！

所以要想调节内分泌、增强免疫力，就要补充特定微量元素。

最方便最快捷的方法就是饮用矿泉水。

《矿泉水才是最好的药》不仅为你介绍一些让你耳目一新的矿泉水知识，而且告诉你在缓解疲劳、改善便秘和体寒、预防心脑血管疾病以及癌症等各种情况下，如何饮用矿泉水、饮用什么样的矿泉水，以达到调理身体的目的。

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

作者简介

寄藤文平，1973年生，插画艺术家、艺术设计总监、广告出版业畅销大师。

主要作品有JT《成人香烟养成讲座》，以及同属JT的《重视礼仪》广告等等。

2000年12月成立个人工作室“文平银座”，从事书籍装帧等设计工作。

藤田纮一郎，1939年出生于中国东北，东京医科齿科大学医学部毕业，东京大学医学系研究所工作。

其后担任长崎大学教授等职务，1989年担任东京医科齿科大学医学部教授，现为该大学名誉教授。

主要研究寄生虫学、热带医学及感染免疫病学。

1994年发表著作《微笑蛔虫》（讲谈社），荣获讲谈社出版文化奖科学出版奖。

藤田纮一郎为日本寄生虫研究第一把交椅，素有“寄生虫博士”之美称。

另有《爱上寄生虫》（讲谈社）、《霍乱降临街头》（朝日新闻社）等多部著作。

曾任金泽医科大学教授、长崎大学教授，1987年后任东京医科齿科大学医学系教授。

现任该大学名誉教授、人类综合科学大学人类科学系教授。

他还自费成立了一个研究机构--藤田研究室。

研究方向为寄生虫学、热带医学、感染免疫学。

藤田教授对寄生虫和共生微生物以及水质的研究已经到了八魔的程度。

他曾造访60多个国家研究水质，深知水的神奇力量。

出版过《大便书》、《血液寄生虫诊断》、《窃笑的蛔虫》、《排泄物的重要性》、《日本人过度清洁的危机》等多部热销专著，并曾获得日本寄生虫学会奖、讲谈社出版文化奖、日本文化振兴会社会文化功劳奖以及国际文化荣誉奖。

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

书籍目录

《大便书》目录：前言推荐从数字看便便便便循环便便面面观便便的平衡便便生活便便色表便便大学问后记《矿泉水才是最好的药》目录：水的常识·“非常识”水的好坏之分喝自来水会对身体有什么影响？

怎么区分软水与硬水？

现在常说的“含氧水”是什么水？

不要喝生水有道理吗？

选择适合你的血型的矿泉水净水器和矿泉水，哪个更有益于健康？

喝水能减肥吗？

为什么有的人喝水会浮肿？

为什么不能喝水过多？

矿泉水的基本知识到底什么是水？

水可以医治身体走近体内的水你对矿泉水了解多少？

矿泉水有哪些种类？

矿泉水和纯净水、矿物质水等其他饮用水有什么区别？

矿泉水要长期饮用才有明显的健康功效在选择犹豫不定时如何看标签？

什么是碱离子水？

什么是海洋深层水？

什么是温泉水？

什么是含氧水？

什么是碳酸水（苏打水）？

什么是欧力多矿泉水？

什么是纯净水什么是小分子簇水？

什么是含钒水？

什么是含铂水？

什么是咖啡因水？

什么是含锗水？

什么是硫酸盐？

什么是硅？

什么是重碳酸盐（碳酸氢盐）？

什么是钠？

什么是钾？

什么是钙？

什么是硒？

什么是锌？

怎样喝到可口的水？

什么矿泉水适合泡茶或煮咖啡？

矿泉水的可口活用法矿泉水的选择方法和饮用方法用矿泉水来调理身体减肥适合饮用超硬水有美肤和抗衰老功效的矿泉水能改善便秘的矿泉水能使人放松心情的矿泉水喝碱性中硬水可以改善浮肿可以缓解疲劳的矿泉水对体寒、肩酸有特殊功效的矿泉水适合睡前、起床时饮用的矿泉水适合吃饭前后喝的矿泉水适合喝酒时饮用的矿泉水适合吸烟者和想要戒烟的人喝的矿泉水适合出汗后饮用的矿泉水预防疾病的喝水方法预防癌症用碱离子水对糖尿病有效的矿泉水预防脑血栓的正确喝水法预防动脉硬化的正确喝水法晚上睡觉前和入浴前喝水可以预防心肌梗塞预防高血压的矿泉水海外的矿泉水目录日本的矿泉水目录国内的知名矿泉水目录

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

章节摘录

水的好坏之分 如今,各种各样的水触手可得,水对你的身体真的有好坏之分吗?身体会忠实地告诉你答案。

有益水的3个基本条件 对于健康状况不同的人来说,有益水的条件也不同,但以下3条是最基本的: 矿物质成分的浓度(硬度)平衡; 水温; 是否有不纯净物(碱等)。

比如深山涌出来的水,谁喝了都会觉得可口。

当然,这里有一些环境因素,但主要原因是它满足了以上3个条件,合身体的口味。这样的水称得上是有益水。

日本的水是软水,所以对日本人来说,比较习惯饮用软水。

有人觉得含矿物质多的硬水难喝,但只要慢慢习惯后就好了。

“难喝的水”有害于身体健康 有害于身体健康的水也可以定义为“难喝的水”。

比如城市的自来水,为了使其成为安全的饮用水,自来水公司会使用漂白粉进行杀菌消毒。

这样,氯离子就会残留其中,不仅喝起来有漂白粉的味道,而且还会给身体带来不良影响。

(参照16页) 适合身体的“有益水”的条件 选择有益水的窍门就是选择让你感觉“可口”的水。

只要有稍许不好的感觉,如感觉有涩味等等,就不要喝了。

矿物质成分浓度(硬度)平衡 水中的矿物质成分因水源地的地质而异。

即使硬度相同,如果镁的量多一些就会感觉苦,而如果钠的量多一些就会感觉咸。

最好是结合身体状况来选择适当的矿物质。

人感觉最好喝的水是矿物质成分浓度平衡的水。

适合身体的pH值(弱碱性) 身体疲惫的时候,体液呈酸性。

这时,可以喝碱性水进行中和,让身体恢复弱碱性的健康状态。

而在喉咙肿痛、肌肤粗糙时,喝弱酸性的水可以起到明显的杀菌效果。

疲劳时饮用碳酸水 国外的很多矿泉水含有较多的碳酸,称为碳酸水。

碳酸可以去除导致疲劳的元凶——乳酸,使血液流通顺畅,对消除疲劳十分有效。

另外,碳酸可以产生气体,能给人带来清爽的快感。

不含有害物质 安全干净应该是“可口的水”的首要条件。

在日本,获得干净的水不是一件难事。

但在国外,通过水传染疾病成为一个越来越严重的问题。

近来,自来水中含有致癌物质三卤甲烷也成为日本饮用水的一大问题。

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

媒体关注与评论

凡是优质矿泉水都有四个作用：第一促进健康；第二辅助疗效作用；第三发挥药效作用；第四带来美丽。

——世界水文化研究会会长、著名水营养专家、中国医促会健康饮用水专业委员会主任李复兴教授 长期饮用矿物质少的软水，是造成动脉粥样硬化的原因之一。

——我国心血管病专家、中科院院士王士雯教授 矿泉水和一般饮用水不同，它含有锂、锶、锌、碘、硒等微量元素，有的还含有比较丰富的宏量元素，因而它能补充人体所需的微量元素和宏量元素，调节人体的酸碱平衡，这些特点都是一般饮用水所不具备的。

矿泉水是健康饮水之冠。

——全国饮用水卫生组组长、上海医科大学教授、博士生导师朱惠刚 媒体推荐 凡是优质矿泉水都有四个作用：第一促进健康；第二辅助疗效作用；第三发挥药效作用；第四带来美丽。

——世界水文化研究会会长、著名水营养专家、中国医促会健康饮用水专业委员会主任李复兴教授 长期饮用矿物质少的软水，是造成动脉粥样硬化的原因之一。

——我国心血管病专家、中科院院士王士雯教授 矿泉水和一般饮用水不同，它含有锂、锶、锌、碘、硒等微量元素，有的还含有比较丰富的宏量元素，因而它能补充人体所需的微量元素和宏量元素，调节人体的酸碱平衡，这些特点都是一般饮用水所不具备的。

矿泉水是健康饮水之冠。

——全国饮用水卫生组组长、上海医科大学教授、博士生导师朱惠刚

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

编辑推荐

新体检手册：大便书、矿泉水才是最好的药（套装共2册）》是“寄生虫博士”的“新体检手册”，大便书+矿泉水，一进一出说健康，畅销图书。

地铁读物，日本超级畅销书。

水是药，但矿泉水才是最好的药！

《矿泉水才是最好的药》是风靡日本和中国台湾的《大便书》作者藤田纮一郎又一新作。

日本销量达170万册 身体不适？

请喝矿泉水！

天然良药？

请喝矿泉水！

改善“内环境”？

请喝矿泉水！

祛病养生？

请喝矿泉水！

美容养颜？

请喝矿泉水！

健康一生？

请喝矿泉水！

减肥、美容、肩酸、便秘、体寒、运动、吸烟、宿醉、睡眠、浮肿、饮食过多、疲劳、放松心情……请喝矿泉水！

《大便书》：迈向优质便便的幸福生活 “寄生虫博士”给3~99岁人的“新体检手册” 《大便书》地铁读物人气之最 日本销量突破250万册 国内200多家媒体报道和推荐 搜《大便书》网页多达130多万个

<<矿泉水才是最好的药 大便书>>

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>