

<<健康生活新开始>>

图书基本信息

书名：<<健康生活新开始>>

13位ISBN编号：9787801467058

10位ISBN编号：7801467051

出版时间：2003-1

出版时间：中国社会出版社

作者：[美] 哈维·戴蒙德

译者：李骥志,姜灏

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>

## <<健康生活新开始>>

### 内容概要

《健康生活新开始》讲述了：是否能够过一种无痛苦、无疾病、无肥胖、充满精力的生活？

作者根据自己的经验，作出了响亮的回答。

他在书中讲述了以下内容：疾病的7个阶段及每个阶段的信号；如何去除体内导致疾病的有害物质；人身健康卫士——淋巴系统的秘密：乳腺癌、前列腺癌和肠癌的一些新信息；如何节食；如何减肥；如何去除消化不良、头痛与其他病痛；精神力量对身体的治疗作用。

作者还介绍了一套完整的节食、锻炼与生活习惯计划，帮助你增强淋巴系统，在各个阶段战胜疾病。这《健康生活新开始》不是医学教材。

医学课本只讲述诊断和治疗，而涵盖的内容比较广。

虽然它也谈到了诊断和治疗，但是它想告诉您的是如何预防疾病。

而且，医学书籍总是以客观的角度阐述问题，分析性强，通常没有什么可读性；而《健康生活新开始》则有血有肉，观点鼓舞人心，用通俗易懂的语言告诉您如何驾双健康。

这《健康生活新开始》本身就像一个血肉之躯，涉及到了很多领域：自然保健学、激励康复、切除手术、营养学、身心交融、素食主义、化学疗法、锻炼、放射、淋巴系统还有最重要的三项CARE原则

。哈威·戴蒙德与人合著的《健康生活》一书曾排名《纽约时报》畅销书榜首。

销量达1100万册，被译为32种文字。

《健康生活新开始》则是经过他补充大量资料后出版的新作，出版后同样倍受瞩目。

作为世界知名作家、教师和健康顾问，他出席了许许多多电台和电视台的节目。

<<健康生活新开始>>

书籍目录

第一部分 健康是与生俱来的权利

第一章 我如何从昨天走到今天

第二章 清洁机器

第三章 怎样理解一个单词

第四章 疾病的七个发展阶段

第五章 你最好的朋友

第六章 “胸”有成竹

第七章 正在运转的健康机能

第八章 太胖了还是不太胖

第九章 锻炼

第二部分 CARE健康计划

第十章 CARE原则导论

第十一章 第一项原则：定期单一饮食

第十二章 第二项原则：逐渐减少动物类食品的摄入量

第十三章 第三项原则：精神的作用

第十四章 你有选择权

附录

附录一 饮用水的科学

附录二 永葆青春的源泉——酶

附录三 带光束的营养品

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>