第一图书网, tushu007.com

<<自然健康>>

图书基本信息

书名：<<自然健康>>

13位ISBN编号：9787810606943

10位ISBN编号：7810606948

出版时间：2007-1

出版时间：第二军医大

作者：龚梓初

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

内容概要

《自然健康》一书，系统地向读者介绍了自然医学和自然疗法，它符合我国传统医学中的“天人合一”理论，即人体与环境统一的学说，重视“谷肉果蔬，食养尽之”的食疗重要性，注意“饮食有节”，的能量与物质代谢的平衡，强调“恬淡虚无”、“精神内守”，的良好心态，达到“真气从之”，提高免疫功能，“病安从来”的预防目的。
使之达到“度百岁乃去”的健康长寿的愿望。
从现代营养学的观点来看，平衡膳食、合理营养是健康的物质基础，人们摄取营养来源于自然的食物，因为食物中不仅含有人们已知的营养素，还含有尚不被公认为营养素而对人体有保健功能的有机化合物，如现已被人们公认的膳食纤维，和目前尚未被公认为营养素的类胡萝卜素中的番茄红素、玉米黄素、叶黄素，以及原花青素、大豆异黄酮等。
它们虽然需要量甚微，但对人体有着良好的保健作用。
自然医学和自然疗法就是强调以自然的食物作为养生的基础，符合现代营养学以食物作为平衡膳食、合理营养的物质基础。
因此，自然医学和自然养生将我国传统医学中的中医食疗和现代营养学良好地结合起来，更有益于人类的健康长寿。
希望读者能通过阅读本书，理解自然医学、掌握自然疗法，能够从中得到健康保健的益处，实现健康长寿的目的。

作者简介

龚梓初，复旦大学公共卫生学院教授、硕士生导师，上海市健康教育协会资深健康教育专家。
1962年毕业于上海第一医学院预防医学专业，长期从事职业医学和毒理学教学及研究工作。
曾参与编写《化学物质毒性全书》、《现代职业医学》、《实用内科学》、《家庭医学全书》等专著，并

<<自然健康>>

书籍目录

第一章 人类生命的奥秘 第一节 构成人体的生命元素　一、人体的元素组成　二、人体生命元素的分类　三、生命元素的作用规律　四、微量元素的生理功能 第二节 人类生命要素　一、核酸是生命的本源物质　二、蛋白质是生命的物质基础　三、糖类是生命的主要能源　四、脂类是生命的必需营养素　五、氧是生命不可缺少的要素　六、水是生命之源，健康之本　七、维生素是人体无法合成的微量营养素 第三节 细胞健康，人体健康　一、人体细胞的基本结构　二、细胞是人体最小生命单位　三、细胞衰老是人体老化的基础第二章 健康是人类永恒的追求 第一节 21世纪健康新观念　一、人类追求健康　二、健康与健康的标准　三、健康百岁不是梦　四、会吃、会喝、才会健康　五、心理健康最重要　六、人们关注道德健康 第二节 人生长寿健康始　一、大自然给人类寿命120岁　二、人的自然寿命与现实寿命　三、人人渴望健康长寿　四、认识自己，颐养天年 第三节 健康长寿中年是关键　一、过好人生第一春　二、中年健康，转变观念最重要　三、事业、家庭、健康须平衡 第四节 健康享受第二春　一、知识是健康的金钥匙　二、自然养生是健康长寿的基石　三、人生百岁风光好第三章 生命在于平衡，平衡才能健康 第一节 新陈代谢动态平衡　一、何谓新陈代谢　二、人类生命存在于细胞新陈代谢的动态平衡之中　三、人体新陈代谢动态平衡的调节 第二节 生命元素动态平衡　一、何谓元素平衡　二、人体元素失衡主要因素　三、人体元素失衡与慢性疾病　四、倡导元素平衡保健 第三节 细胞动态平衡　一、细胞营养平衡　二、细胞生态平衡 第四节 人体内环境酸碱平衡　一、何谓酸碱平衡　二、影响体液酸碱度的因素　三、酸性体质对健康的不良影响　四、人体酸碱平衡的调节 第五节 肠道微生态平衡　一、肠道“清道夫”双歧杆菌　二、影响肠道微生态平衡的因素　三、肠道微生态失衡对健康的影响　四、维持肠道有益菌的优势，促进微生态平衡第四章 西医治病模式之弊端 第一节“现代文明病”严重威胁人类健康和生命　一、为什么多数人还不能活过百岁　二、现代文明病是威胁人类健康和生命的头号“杀手”　三、动脉粥样硬化是心脑血管病的“定时炸弹”　四、对健康的无知是许多人的死因 第二节 西医难以改变人体内外环境平衡　一、引起“现代文明病”的内外因素 ……第五章 弘扬自然医学，促进人类健康第六章 自然医学倡导健康生活方式第七章 科学认识保健食品

第一图书网, tushu007.com

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