

<<最佳醫生就是你>>

图书基本信息

书名：<<最佳醫生就是你>>

13位ISBN编号：9789861775104

10位ISBN编号：9861775102

出版时间：晨星出版有限公司

作者：崔維斯．斯托克（Travis Stork），威廉．道爾（Wi

页数：272

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>

<<最佳醫生就是你>>

前言

前言我認為事情簡單化最好。

如果真要用一種方式來描述我如何過生活，那就是：健康簡單化。

追求良好的健康不一定要搞得非常的複雜。

我不相信瘋狂、極端的節食法或一時風行的健康時尚。

我也沒有太多關於健康的教條，我更不相信要成為一位運動「菁英」才能享有健康的身體。

不過，我可以告訴你，我的身體很健康，當然，我不節食，而且，我連運動「菁英」的邊都還沾不上呢！

同時，我對於任何自以為知曉所有答案的衛生當局更是抱持著懷疑的態度。

不過，我確實知道一點，如果你將本書的資訊付諸行動，你的生活絕對會獲得提升，並且在疾病發生之前戰勝它，同時徹底改善整體的身心健康。

本書將協助你輕鬆地邁向健康之路。

你會從中瞭解到，每天你從事的任何行為都與你的身心健康脫不了關係。

畢竟，我們每天所做的一連串選擇、態度與決定，都會直接影響到我們今天、明天與未來的感覺與生活品質。

同時，你也會從中學到如何應付每日模稜兩可的醫學理論、健康資訊，以及一專家一意見的炮轟，這些不僅讓這個旅程變得更困難與複雜，而且還讓人備感壓力與困惑。

透過本書，我將從一位身經百戰，而且懂得享受健康生活的醫生角度，來為你做健康的解碼，同時，我答應你，我絕對不會要求你做一些我個人平日生活都不會做的行為。

我知道這聽起來似乎很繁複，不過，我再一次強調，要達到良好的健康其實很簡單。

事實上，我將打造健康人生的主要內容歸納為非常簡單、效果顯著與明確實在的七個步驟： 1. 成為自己的健康專家。

2. 享受食物品味生活。

3. 每天給身體一個「喘口氣」的運動時間。

4. 隨時注意你的健康狀態。

5. 掌握整個醫療過程。

6. 敞開心胸看待替代療法。

7. 保持身心連結。

從以上的法則你就可以看出，這不是一本關於「另類療法」的書，也不是根據一種個人感覺、一種理論、一個概念或專屬的個人祕方，或者記錄實驗室那些緊張不安老鼠的臨床實驗結果。

本書沒有任何硬性的規定要遵循，更沒有那些達不到的目標。

本書不僅根據我多年的醫學訓練與經驗，同時還包含那些通過同行審議，並且發表於受人敬重的科學與醫學期刊中最新、最主要和講求實證的突破性研究。

當我以患者的身分實踐我的專業經驗與個人經驗後，我將為你指出最具改變生命的醫療主題與突破，並且說明身體健康的重要基礎。

隨著本書的內容，我將為你詳加解釋，同時化解各種迷思，以及告訴你如何落實最健康的選擇與採取最積極的作法，讓你整個人都充滿力量、活力與保持身心健康。

首先，就是要明白你擁有全然改變自己身心健康的力量，只要透過幾個簡單、關鍵的行動，你就可以改變你的生命！

所以，現在就讓我們把這股力量化為行動吧！

<<最佳醫生就是你>>

內容概要

史上最優秀的健康專家就是「你」。

「與醫生有約」(The Doctors)健康談話節目中備受歡迎的主持人崔維斯 斯托克醫師，將告訴你如何用七個簡單的步驟改變你的健康狀態。

斯托克身為一名急診室醫生，常在診間看到選擇錯誤的生活方式，導致不良影響的身體 - - 我們每天面對的各種選擇，包括所有吃得東西以及從事的活動等，將會長遠地影響我們的身體。

只要在日常生活習慣中做出小小的改變，就會讓你活得更久感覺更強健。

你也可以戰勝許多慢性病，比方前幾大死因的心血管疾病、第二型糖尿病以及某些癌症，甚至在疾病發生前，你便能有效預防。

本書生動、令人眼界大開的揭密我們經常受到威脅的疾病的健康密碼。

不用追尋一些流行時尚的健康療法，拯救你的性命的自我力量，比起所有的醫生、精神導師或健身教練都還要偉大許多。

秘密就在於簡單、正面與關鍵性的七個步驟，它們會讓你改變你本來以為的飲食、運動及健康照護系統等觀念。

在斯托克醫師擊破健康的傳統固有觀念，將健康一事化為可起身而做、易於執行的秘訣與計畫的同時，它也為我們解密營養學、探索飲食潮流，解釋你為什麼要對某些健康忠告抱持質疑的態度，並且告訴你，適合你自己遵循的健康之道為何。

無論你的年紀大小或體重高低，身心健康都是一個重要且需要達成的目標。

你不一定要節食，更不需要每天從事無聊又痛苦的運動，只要將書中的資訊付諸實現，你就可以輕鬆的邁向健康之路。

各章除了大意介紹外，還有以下專欄 a.「請問史多克醫師」 b.分色塊專欄告訴你某些主題的定義或注意事項，比方「關於飲食、運動與健康」、「如何讓親朋好友協助你」等 c.醫生會拋出問題讓讀者反思 d.許多有用的圖表與營養分析表 e.互動的自我評量表 f.實用的網路資訊 g.由實際案例做分析 像醫師處方箋的memo，告訴讀者這章的總結與大綱提示

<<最佳醫生就是你>>

作者簡介

崔維斯·斯托克 (Travis Stork) 是納什維爾范德比爾特醫學中心急診室的專科醫師，同時也是艾美獎提名節目談話節目「與醫生有約」(The Doctors此節目於2008秋天開播)的主持人。他以優異的成績畢業於杜克大學，並且於維吉尼亞大學獲得醫學學位。目前住在田納西州的納許維爾。

* 「與醫生有約」(The Doctors)以健康為主題的談話節目。他是領導主持人，帶著三位不同領域的醫生（兒科、婦產科、整型外科），在電視上探討健康議題，並為觀眾解惑。

威廉·道爾 (William Doyle) 一位屢獲紐約時報紐約總部暢銷書殊榮的作家。郭珍琪 中國文化大學音樂系畢業，目前從事心靈成長課程口譯與文字翻譯工作。譯有《101種超級食物》《自然才能治病》《150種增強活力的方法》(晨星出版)等書。
Travis Stork/William Doyle

<<最佳醫生就是你>>

書籍目錄

【給讀者的提示】【前言】一、成為自己的健康專家為何你要成為自己的健康專家急診室的祕密：三個病人的故事如何成為自己的健康專家二、享受食物，品味生活打造健康指南一：盡情享受食物打造健康指南二：享受健康的飲食模式打造健康指南三：享受各式各樣的蔬菜和水果打造健康指南四：改吃全穀類打造健康指南五：多吃魚打造健康指南六：低鈉更添食物的美味打造健康指南七：食用優質的油脂打造健康指南八：少吃糖類如何閱讀食品標籤上的營養資訊三、每天給身體一個「喘口氣」的機會每天讓身體「喘口氣」的處方讓你愛上規律運動的七大理由成為自己的私人教練三個簡單的口號與一個公式四、隨時注意你的健康狀況救命數據1：身體質量指數（BMI）救命數據2：血壓救命數據3：膽固醇救命數據4：血糖救命數據5：卡路里一個你絕對要謝絕的習慣：吸煙你務必要做的健康檢查五、掌握整個醫療過程步驟一 像急診室醫師一樣的思考邏輯 - - 遠離醫院！
步驟二 善用與把握和醫師會面的時間步驟三 住院前提出正確的問題，讓你擁有最好的住院與醫療品質六、敞開心胸看待替代療法斯托克醫生對替代療法的三大法則替代療法：維生素營養補充品替代療法：草藥補充品替代療法：排毒淨化替代療法：針灸替代療法：靈氣替代療法：整脊替代療法：按摩替代療法：順勢療法使居家環境更健康的七大快速方法七、保持身心連結好消息：身心連結的實證身心連結療法：瑜珈身心連結療法：冥想身心連結療法：太極拳身心連結療法：高品質的睡眠每日掌握身心連結的三大策略斯托克醫生抗老小秘方後記

<<最佳醫生就是你>>

章节摘录

前言我認為事情簡單化最好。

如果真要用一種方式來描述我如何過生活，那就是：健康簡單化。

追求良好的健康不一定要搞得非常的複雜。

我不相信瘋狂、極端的節食法或一時風行的健康時尚。

我也沒有太多關於健康的教條，我更不相信要成為一位運動「菁英」才能享有健康的身體。

不過，我可以告訴你，我的身體很健康，當然，我不節食，而且，我連運動「菁英」的邊都還沾不上呢！

同時，我對於任何自以為知曉所有答案的衛生當局更是抱持著懷疑的態度。

不過，我確實知道一點，如果你將本書的資訊付諸行動，你的生活絕對會獲得提升，並且在疾病發生之前戰勝它，同時徹底改善整體的身心健康。

本書將協助你輕鬆地邁向健康之路。

你會從中瞭解到，每天你從事的任何行為都與你的身心健康脫不了關係。

畢竟，我們每天所做的一連串選擇、態度與決定，都會直接影響到我們今天、明天與未來的感覺與生活品質。

同時，你也會從中學到如何應付每日模稜兩可的醫學理論、健康資訊，以及一專家一意見的炮轟，這些不僅讓這個旅程變得更困難與複雜，而且還讓人備感壓力與困惑。

透過本書，我將從一位身經百戰，而且懂得享受健康生活的醫生角度，來為你做健康的解碼，同時，我答應你，我絕對不會要求你做一些我個人平日生活都不會做的行為。

我知道這聽起來似乎很繁複，不過，我再一次強調，要達到良好的健康其實很簡單。

事實上，我將打造健康人生的主要內容歸納為非常簡單、效果顯著與明確實在的七個步驟： 1. 成為自己的健康專家。

2. 享受食物品味生活。

3. 每天給身體一個「喘口氣」的運動時間。

4. 隨時注意你的健康狀態。

5. 掌握整個醫療過程。

6. 敞開心胸看待替代療法。

7. 保持身心連結。

從以上的法則你就可以看出，這不是一本關於「另類療法」的書，也不是根據一種個人感覺、一種理論、一個概念或專屬的個人祕方，或者記錄實驗室那些緊張不安老鼠的臨床實驗結果。

本書沒有任何硬性的規定要遵循，更沒有那些達不到的目標。

本書不僅根據我多年的醫學訓練與經驗，同時還包含那些通過同行審議，並且發表於受人敬重的科學與醫學期刊中最新、最主要和講求實證的突破性研究。

當我以患者的身分實踐我的專業經驗與個人經驗後，我將為你指出最具改變生命的醫療主題與突破，並且說明身體健康的重要基礎。

隨著本書的內容，我將為你詳加解釋，同時化解各種迷思，以及告訴你如何落實最健康的選擇與採取最積極的作法，讓你整個人都充滿力量、活力與保持身心健康。

首先，就是要明白你擁有全然改變自己身心健康的力量，只要透過幾個簡單、關鍵的行動，你就可以改變你的生命！

所以，現在就讓我們把這股力量化為行動吧！

<<最佳醫生就是你>>

編輯推薦

各章除了大意介紹外，還有以下專欄 a.「請問史多克醫師」 b.分色塊專欄告訴你某些主題的定義或注意事項，比方「關於飲食、運動與健康」、「如何讓親朋好友協助你」等 c.醫生會拋出問題讓讀者反思 d.許多有用的圖表與營養分析表 e.互動的自我評量表 f.實用的網路資訊 g.由實際案例做分析 像醫師處方箋的memo，告訴讀者這章的總結與大綱提示 作者簡介 崔維斯·斯托克(Travis Stork) 是納什維爾范德比爾特醫學中心急診室的專科醫師，同時也是艾美獎提名節目談話節目「與醫生有約」(The Doctors此節目於2008秋天開播)的主持人。他以優異的成績畢業於杜克大學，並且於維吉尼亞大學獲得醫學學位。目前住在田納西州的納許維爾。

*「與醫生有約」(The Doctors)以健康為主題的談話節目。他是領導主持人，帶著三位不同領域的醫生(兒科、婦產科、整型外科)，在電視上探討健康議題，並為觀眾解惑。

威廉·道爾(William Doyle) 一位屢獲紐約時報紐約總部暢銷書殊榮的作家。
譯者簡介 郭珍琪 中國文化大學音樂系畢業，目前從事心靈成長課程口譯與文字翻譯工作。
譯有《101種超級食物》《自然才能治病》《150種增強活力的方法》(晨星出版)等書。

<<最佳醫生就是你>>

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>