第一图书网, tushu007.com

<<抗老化健康三寶>>

图书基本信息

书名:<<抗老化健康三寶>>

13位ISBN编号:9789867088673

10位ISBN编号: 9867088670

出版时间:高寶國際

作者:何權峰著

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

第一图书网, tushu007.com

<<抗老化健康三寶>>

内容概要

醫學證明,許多老人病像高血壓、心臟病和動脈硬化等的病因,都可以追溯到十歲時身體組織所 發生的極細微變化。

你知道嗎?

其實室內的空氣污染物比起戶外更為嚴重。

你知道嗎?

水是年輕的象徵,一旦體內水分減少,人類就會逐漸走向老化之路。

你知道嗎?

感冒時除了發燒外,喉嚨有痰或咽喉腫痛,則不宜喝薑湯,否則會使病情惡化。

你知道嗎?

每星期固定選擇一天只吃流質食物,不但有助減肥,而且可直接消除體內毒素,替腸胃進行大掃除! 醫學證明,許多老人病像高血壓、心臟病和動脈硬化等的病因,都可以追溯到十歲時身體組織所發生 的極細微變化。

所以,今天你所做的任何一件事都會影響到三、四十年之後的你。

本書針對生活中最重要,也最常被大家忽略的三件事 「呼吸、喝水、飲食」,告訴讀者如何從日 常生活習慣中獲得健康。

這些祕訣大都非常簡單,然而卻有意想不到的好處,即使是高齡七十,甚至生病的患者,均能從中獲 益。

二十一世紀的養生之道講求自然,何權峰醫師的健康三寶,提供你最實用、最簡單的抗老化方法,從 生活中提高身體的免疫力: * 怎樣呼吸最健康都市的空氣污染源有如化學雜菜湯,一般人的呼吸方法 容易過度吸氣,進而百病叢生,腹式呼吸和靜坐冥想可以幫助你達到呼吸的抗老化。

*怎樣喝水最健康喝水看似簡單,卻大有學問,水是年輕的象徵,一旦體內水分減少,就會逐漸走向 老化之路,每天1500CC的飲水療法可以讓你更健康。

*怎樣飲食最健康古代醫書有言,漱津咽唾可以長壽不老,酸性體質是百病之源,因此充分咀嚼以及 多吃鹼性食物,自然成為現代人抗老養生祕訣。

第一图书网, tushu007.com

<<抗老化健康三寶>>

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