

<<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>

## <<抗老化健康三寶>>

### 內容概要

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。

<<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>