

<<長壽養生之道>>

图书基本信息

书名：<<長壽養生之道>>

13位ISBN编号：9789868626492

10位ISBN编号：9868626498

出版时间：博思智庫股份有限公司

作者：萊納斯·鮑林（Linus Pauling）著

页数：245

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>

## <<長壽養生之道>>

### 內容概要

深入了解「維他命C」的神奇功效 本書為《長壽養生之道》20周年紀念的再版，不僅彙集了萊納斯·鮑林過往的書籍，亦整合了鮑林在70年代後期與以旺卡麥隆博士（Dr. Ewan Cameron）共同撰寫的《癌症和維他命C》（Cancer and Vitamin C）一書。

作者提供了一種簡單的飲食療法來改善健康。

鮑林的健康計劃具有吸引力的一點是，只要透過一些「簡單而低廉」的措施（攝取維他命C），任何人都可以增進他們的健康和幸福。

在書中作者舉出許多的統計數據來說明，透過適當攝取維他命，與其他膳食營養的方法，足以獲得最佳的健康狀態。

現在大多數人都知道，維他命C對於治療以及預防感冒，有確切的功效，但作者提出許多臨床實驗紀錄來證明，維他命C對人體的好處實在是不可勝數，舉凡傷口癒合、肌肉活動、過敏、關節炎等生理病痛，或是精神分裂症、唐氏症的心理疾病，甚至對於重大疾病的癌症、心血管疾病的患者都有很大的助益。

維他命C能夠維護細胞的健康發展，促進正常組織生長及修復（即傷口癒合），也有助於防止血液凝固和瘀傷，同時因為維他命C可以提高人體的免疫力，降低膽固醇水平，防止高血壓和防止動脈硬化，預防退化性疾病，如白內障，某些癌症和心血管疾病等。

《長壽養生之道：細胞分子矯正之父20周年鉅獻》中，鮑林擷取了許多成功執行分子矯正療法的小故事。

很多因為攝取維他命C而獲得治療的病患寫信給他，描述他們遵循建議後的成功經歷。

鮑林從之前的著作，和針對維他命C和營養的公開談話中，收到成千如雪片般飛來的信件回應。

發表《長壽養生之道》後，鮑林有來自各方的強力支持，也有與他意見相左的醫學家與學者，鮑林飽受著許多衝突和挫折，但為了讓維他命C的功效被人們所接受，絲毫不動搖他的信念，反而提出了邏輯論證和合理的假設來面對詆毀他的人。

<<長壽養生之道>>

作者簡介

萊納斯·鮑林博士 他創造了“分子矯正醫學”和“分子矯正精神病學”這兩個名詞，生平致力於研究營養生化醫學。

他在分子矯正醫學的研究和提倡上面，獲得許多獎項和榮耀，因此又稱為分子矯正之父。

他首先提倡維他命（特別是維他命C，即抗壞血酸）對於人體的重要性與不可或缺的原因，全力主張維他命C有能力對抗癌症和感冒的能力。

整個80年代和90年代，鮑林持續獲得許多獎章和榮耀，甚至進入到了二十一世紀仍然如此。

鮑林於1991年第二次世界大會獲得了「維他命C和免疫系統」貢獻表揚證書，並於2001年，由天然保健雜誌推薦下進了天然保健名人堂。

雙項諾貝爾獎得主：對於化學鍵的研究 在1954年獲得諾貝爾化學獎 反對核武在地面測試 又在1962年榮獲諾貝爾和平獎 得獎紀錄：50個榮譽學位 國家科學獎章 國家科學院化學科學獎章 巴斯德獎章 普里斯特利獎章 總統優異獎章 黃玉明、曾院如

Dr.Linus Pauling

<<長壽養生之道>>

書籍目錄

二十週年紀念版序 梅林達．葛姆雷長壽養生之道 作者 序Chapter 1長壽養生之道第一章 好營養創造好生活第二章 抗老與療癒的秘訣第三章 新舊營養學的差異第四章 蛋白質、脂肪、碳水化合物與水分第五章 食物是體溫及能量來源第六章 兩項源自飲食的問題Chapter 2新世代營養學第七章 維他命發現的始末第八章 維他命的演化第九章 人體內的維他命第十章 個人營養生化獨特性Chapter 3細胞分子矯正醫學第十一章 什麼是細胞分子矯正醫學第十二章 免疫系統第十三章

<<長壽養生之道>>

媒体关注与评论

醫界專業聯合推薦 拉法身心靈健康診所院長 王修平 醫師 前埔里基督教醫院小兒科主任 李振明 醫師 芝山診所院長 余儀呈 醫師 秀傳醫療體系 台南市立醫院老年內科 吳重慶 醫師 前能量醫學會理事長、正觀診所院長 張文韜 醫師 台南署立醫院岡山醫院副院長 許素貞 醫師 東霖整體醫學 陳家騏 醫師 弘光科技大學生物產業科技研究所 黃進發 助理教授 臺灣體育學院 運動健康學系 趙叔蘋 副教授 國泰綜合醫院汐止分院骨科主治醫師 蔡凱宙 醫師 光能身心診所 鄭光男 醫師 瀚仕功能醫學研究中心 歐忠儒

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>