

<<PM2.5时代向呼吸要健康>>

图书基本信息

书名：<<PM2.5时代向呼吸要健康>>

13位ISBN编号：9787111440819

10位ISBN编号：7111440811

出版时间：2013-9-1

出版时间：机械工业出版社

作者：鲁直 等编著

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>

<<PM2.5时代向呼吸要健康>>

内容概要

本书主要讲述了雾霾天气下空气对人的伤害及可采取的应对防护、保健之道。

各章节分别从PM2.5与肺癌的发病关联、人体呼吸系统自身的防御、人如何拒PM2.5于鼻腔之外、通过多种方式净化室内空气、戒烟、增强自身体质的锻炼及穴位按摩、各种养气和行气训练功法、适用的蔬菜水果调理、食疗、茶饮、药膳等方面一路娓娓道来，并有对各种因空气污染所致的呼吸疾病的自测、检查、防治和居家食疗、健康操、按摩等实用方法的介绍。

全书旁征博引，有很多新知识点和研究成果，不仅内容全面，而且非常实用。

<<PM2.5时代向呼吸要健康>>

书籍目录

前言 PM2.5时代的呼吸

第一章雾霾来袭 全民危机

第二章呼吸的生理基础

1. 空气：健康的隐形翅膀

隐形的关键营养素

神奇的四气

气味相投

2. 血流的共振原动力

现行血液循环理论的局限

血流的原动力

3. 肺朝百脉，轮流坐庄

肺朝百脉

子午流注：轮流坐庄

4. 气血充裕，容颜靓丽

皮肤要好，气血少不了

肺主毛皮，打理美丽

5. 全能肺：免疫调节、代谢、贮血

免疫、激素和递质的调整服务区

特别的储血库

低调的水神

6. 致病之源

致病六气

七情致病

延伸阅读气：意志力与精神

第三章PM2.5来 袭肺更吃力

1. 病从口入，为什么受伤的总是我

无防的倒立树堡

国足的后防线

2. 深深深呼吸，都是生命力

呼吸：内外有别

四种病理性呼吸

3. 咳咳咳，防病一绝

咳了又咳

五花八门的咳

不可乱用的止咳药

4. 化痰、排痰，有得一谈

痰的前世今生

促痰、化痰、排痰，谈一谈

5. 很受伤：PM2.5们的终极绝杀

粉红色的回忆

绝杀

第四章十面“霾”伏 我自屹然

1. 关窗还是开窗，这是个问题

.....

第五章 “气病”：PM2.5时代不得不说的

<<PM2.5时代向呼吸要健康>>

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>