第一图书网, tushu007.com

<<选择健康>>

图书基本信息

书名：<<选择健康>>

13位ISBN编号：9787121073502

10位ISBN编号：7121073501

出版时间：2009-2

出版时间：电子工业出版社

作者：（美）弗朗西新，（美）科顿 著

页数：256

译者：许育琳

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

前言

书译完了，总算了结了一桩心事。
古人云，“父母之恩天大”。
来美国十几年，人在美国，心却无时无刻不在惦记着远在中国上了年纪的妈妈。
我总想能为妈妈做点什么事情，能够帮助她健康地过上长寿的生活。
就是这么一个小小的心愿促使了我在繁忙的生活之余，挤出时间来翻完了这本书。
本书的观点非常新颖，很快就吸引了我的注意力，并使我不知不觉中一口气就将它读完了。
读完之余，直赞“好书，好书”。
作者雷蒙德逆境中求生的坚强意志以及他立志将此生贡献给与世人分享自己受益之处的宣传教育等活动的善心深深地感动了我。
已经被医生宣判了死刑，悬在死亡的边缘，拖着残弱的身体，雷蒙德凭着自己对生命的执著热爱和不甘低头的无畏勇气，流着血，淌着汗，一点一滴地忍痛往前爬，靠自己的智慧和恒心，终于战胜了病魔，赢回了人生成功之最——生命本身。
这么一个奇迹般的经历使雷蒙德深感“生命诚可贵，爱情价更高”，他对人生之爱、对人类之爱使他决定要做一个爱的使者，让天下人都知道：健康是一种选择，人们可以从小事做起，选择健康，并从此过上长寿无疾的美好生活。
本书不光故事感人，文笔流畅，简单易读，道理深出浅入，而且我觉得其中的道理就像发现新大陆的哥伦布将鸡蛋竖起来一样，也就是说，其实早就在我们中间所熟悉的东西，只不过没有人将它点破而已。
我们中国人优秀的传统文化中，无不闪烁着智慧的光芒。
从孔孟的儒道哲理之学，到中医等实用之法，都始终如一地贯穿着本书的一个哲理：对事情要有一个居中的全面观念。
不只是头痛医头，脚痛医脚而已。
所以，本书可以说是一个由外国人雷蒙德开拓的最优健康保养领域里的新著作，也可以说是我们中国传统文化之精华的现代表现。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《选择健康：营养篇（修订本）》以革命性的眼光去看待健康问题，在浅显易懂的最新科学知识之上掌握正确的生活方式。
你会从这里得到超乎想象的、掌握自身健康的自主能力。
亲近健康、远离疾病，是我们共同的目标。
在健康与疾病之间，存在有六条渠道：营养、毒素、心理、生理、遗传与医药。

作者简介

雷蒙德·弗朗西斯（Raymond Francis） 毕业于麻省理工大学，是日益壮大的健康保健领域的国际知名的先驱者。
他是“超越健康”公司的首席执行官，该公司是服务于大众的健康教育和世界级别的健康产品的提供者。
他也是美国网上健康基金会总裁、《超越健康新闻》（BeyondHealthNews）的出版者、《健康之路》（Pathways to Health）报纸的专栏作者。

<<选择健康>>

书籍目录

导论第1章 我几乎死去从糟糕到更糟糕选择活下去发挥我们的潜能第2章 人体健康的潜能一个不良的记录失去的美好生活了解我们的潜能卓越的罕萨人不卫生的生活环境，但身体健康的人们现代“ 进步 ”——走向衰退生活网第3章 健康与疾病的新理论一种疾病——两种原因——六条渠道简化的理由简化疾病谁会因疾病而死亡?在健康和疾病之间的六条渠道新千年的新理论第4章 选择健康的细胞一路迷失了解细胞建造细胞以及健康细胞的运作毒素关闭身体系统防御的第一线为什么我这么累?不要抱怨你的父母学会一种新的方式第5章 营养渠道肚满肠肥的饥饿营养不等于外表好看比以往更不真实的现实一个尺码不会适合所有人随意的标准真正有用的饮食具有魔力的小药丸在苗圃食物就已经染毒了堆满了过时食物的架子谨防食物断头台为你的将来进食你如何进食关系重大一切都取决于技术反思“ 酸性消化 ”选择合适的饮食补充剂美味的选择第6章 毒素渠道一个活生生的地狱缓慢地杀死他身体内部的毒素外部毒素的积累没有人是安全的专有的毒气室食物反击战微波炉：找麻烦的捷径警告：水对你的健康也是有害的拿人类命运开玩笑的食物注意你家里的空气清点你家里的危险品危险的美容产品有毒的清洁产品毒素超载的处方你体内的毒素事实过敏症应该警钟长鸣压力会以很多种方式毒害你的身体主要的毒素防御者：肝脏第7章 心理渠道身体，自己痊愈吧选择维持病态如果我好了，你还会照顾我吗?安慰剂效果最好的健康保险消极想法的传染头脑需要重新编程健康的大脑，健康的免疫系统压力的正负两面观爱指引着道路一个极好的机会第8章 生理渠道运动的快乐为了你的头脑去锻炼吧饮食风尚和事实有益健康的惯例一个真正可行的锻炼计划睡眠：一种抗毒剂正确地呼吸对损失的控制日光浴不一定总是一件坏事优化你的生理渠道第9章 遗传渠道最弱的那一节链会断吗?自然与教养对DNA的有意破坏基因改造过的食物：危险的行当关于先天缺陷的误解选择你的命运第10章 医药渠道真相和结果没有写在死亡证明书上的东西带来祸害的处方管理症状，而不是治愈疾病不只是我们各个部件的总和站不住脚的基础医疗事故你应该做医疗测试吗?你应该做手术吗?你应该服用药物吗?有三种类型的常用药值得特别注意消化系统的破坏接种疫苗该有功劳的地方就给予功劳也要提防你的牙科医生你自身的医疗者第11章 世界观的变迁生病比保持健康更难以新的眼光来看待你的健康如何识别警告信号打造一个更好的你世界观的根本改变将来就是现在作者的话：向超越健康迈进附录A 健康信息附录B 维生素补充剂附录C 食物和个人用品

章节摘录

第1章　我几乎死去　　就在不算遥远的几年之前，还没有人能够说服我去写一本关于人类健康和功能的书。
因为我并不是一位健康专家，况且，说实话，我对这个专题也从没想过什么。
我一直以为我很健康，并确认自己也做不了什么事情可以进一步提高自己的健康水平。
然而今天，我却把自己的整个身心都献给了研究和探讨改善健康状况。
　　对身体健康的关注是我们每一个人都共同追求的东西。
不管我们能活多久，我们都希望能过上品位高尚和与疾病无缘的生活。
但是，我们绝大多数人根本就不知道与疾病无缘的生活是可能的。
因此，我们生活的重点完全乱了套，而且养成了坏习惯，这往往会给我们的健康带来危害。
我们也常常忽略健康恶化的早期信号，不知不觉之中，我们给通向灾害铺平了道路。
这正是发生在我身上的事情。
　　在我处于以前的职业的最高峰时，我不仅是一家国际企业管理咨询公司的总裁，而且在国际企业竞争、工业质量和生产力等方面深有研究。
美国《财富》500强企业、国务院、联合国以及另外好几个国家的总理等都是我咨询的客户。
当时生活真是厚待我呀！
　　1983年，情况有变的早期警告信号出现了。
我的生活节奏慢了下来，不仅需要更多的睡眠，而且非常容易疲倦。
我也开始有了过敏反应，包括流鼻水、眼睛痒痒、打喷嚏、心悸和皮疹等。
我浑身的肌肉和关节都疼痛。
我感到自己好像没有了战斗力，而且正一点一点地失去自己所需的在国际事务和政府首脑阶层周旋的脑力和体力。
对我来说，生活越来越缺少欢乐，天天就像做着苦差事一般。
　　我把自己的这些症状一一告诉我的医生，他是一位被医术界评为“最好之一”的医生。
他给我做了体检，在很多项检查之后，他宣告说我的“健康极佳”。
当我抗议地告诉他自己并不感到健康极佳时，他回答说：“您只是上了年纪。
”我再次抗议，我告诉他，在我一生之中，我从来都没有过像现在这样很差的感觉。
他却接着说：“当然了，您以前从来都没有这么一把年纪呀。
”那一年，我才46岁。

编辑推荐

《选择健康：营养篇（修订本）》适用于医学专业人员。

健康是什么？
疾病是什么？
人们为什么会生病？
疾病怎样才能够被预防？
它又怎样才能被逆转？
在死亡线上自救康复的作者，告诉你一个全新的健康理念。

在健康与疾病之间，存在有六条渠道：营养、毒素、心理、生理、遗传与医药。

以革命性的眼光去看待健康问题，在浅显易懂的最新科学知识之上掌握正确的生活方式。你会从这里得到超乎想象的、掌握自身健康的自主能力。

亲近健康、远离疾病，是我们共同的目标。

第一图书网, tushu007.com

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