

<<水是最好的医药-这样喝水最健康>>

图书基本信息

书名：<<水是最好的医药-这样喝水最健康>>

13位ISBN编号：9787505415508

10位ISBN编号：7505415506

出版时间：2007-5

出版时间：朝华出版社

作者：陆敏

页数：220

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>

## <<水是最好的医药-这样喝水最健康>>

### 内容概要

《水是最好的医药:这样喝水最健康》多章节像一扇扇“门”，揭开层层困惑你的问题：为什么水比食物还重要?为什么癌症跟水的硬度息息相关?为什么前一分钟还生龙活虎的人会突然发疯?为什么你一直在减肥但还是这么胖?为什么好端端地你的肌肉会萎缩?.....水像是母亲，时刻维护我们的健康；水又像个仇人，将我们推向万劫不复.....世界上每天有十多人因为糖尿病、高血压、脑出血、脑中风等抢救无效死亡；每小时有数十万人被送进医院；每一分钟有上万人被告知要终身治疗；甚至每一秒都有几万人因病痛复发而不得不重新住院。

## <<水是最好的医药-这样喝水最健康>>

### 书籍目录

第1章 为什么喝水最健康1. 人是水做的2. 水的营养价值3. 水的医疗价值第2章 现代医学的误区1. 脱水的唯一表现是口渴2. 喝水没有营养3. 人体会随时调节周身水分4. 咖啡、茶、饮料胜过水5. 果汁、牛奶更营养6. 健康防患于未然7. 重塑医疗理念第3章 人离不开水1. 水在人体内的特性和功能2. 人生三个阶段的水调节3. 水让宝宝更健康4. 成年女性对水的需求5. 成年男性对水的需求6. 老年人对水的需求第4章 脑中风与心脏病：水能预防心脏病和脑血管阻塞1. 大脑因水而转2. 脑损伤责任在脱水3. 脱水引发脑中风4. 心脏病的起因5. 水能预防心脏病第5章 肥胖：水能预防肥胖并能减肥1. 为什么你总那么胖2. 肥胖让你病3. 最安全的喝水减肥第6章 各种结石：水能防止尿中多种晶体盐类沉积1. 尿路结石与水2. 喝水少易生尿路结石3. 肾健康全靠8杯水4. 同为肾结石为何饮水量不同第7章 癌症：水具有杀菌排毒功效，能减少癌症发生率1. 癌症2. 水与癌症3. 水疗抗癌4. 大肠癌与水的关系5. 其他癌症与水的关系第8章 免疫系统疾病：水能提高免疫细胞功率，增强人体免疫力1. 为什么生病的总是你2. 5种迹象暴露免疫力下降3. 儿童免疫力下降不容小觑第9章 能量缺失与抑郁：水能补足血清素的库存，减少忧郁1. 抑郁与慢性疲劳综合征2. 治愈抑郁重在加强身体水第10章 失眠：水是制造天然睡眠的调节剂1. 为何你总要借助安眠药才能入睡2. 攻克失眠责任由“水”挑第11章 便秘及并发症：水是最好的润滑剂，利于通便1. 便秘的危害性及并发症2. 给排便一个健康的氛围3. 对付便秘：水、运动、杂粮第12章 糖尿病：水能加强胰岛素的分泌1. 糖尿病及其并发症2. 胰脏对水分配的影响3. 糖尿病患者请勿“限水”4. 儿童糖尿病第13章 风湿性关节炎：水防止关节僵直。恢复肌肉功能1. 为什么你的关节总疼痛2. 下背痛3. 颈椎痛4. 头痛5. 腰痛6. 骨关节疼痛第14章 其他病症：身体缺水引发各种疼痛和病变1. 哮喘和过敏2. 高胆固醇血症3. 阑尾炎与假性阑尾炎4. 肠炎第15章 脱水触发死亡警戒1. 认识脱水2. 身体脱水表现出来的症状3. 脱水对神经传导物质的影响4. 血压与脱水的关系5. 小结第16章 身体健康的秘诀1. 盐2. 体能发电机：蛋白质3. 舒缓压力：氨基酸4. 苗条与脂肪无关5. 碳水化合物第17章 这样喝水最健康1. 水疗法2. 喝水也讲求健康时段3. 这段时间喝水最美容4. 喝水当心中毒第18章 水保健康小故事1. 冬泳抗癌记2. 阿拉斯加人的冰水生活3. 灵魂与水交融的城市——威尼斯结束语

## <<水是最好的医药-这样喝水最健康>>

### 编辑推荐

我们总在治疗，但总在生病，可是能被彻底医好的病却很少。  
这是为什么？《水是最好的医药：这样喝水最健康》告诉你：一切生命皆来源于水。  
水制造了生命，同时又溶于生命。  
人便成了水的载体。  
大多数死亡和疼痛昭示着：你没病，只是身体缺水了。

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>