

<<健康是选择>>

图书基本信息

书名：<<健康是选择>>

13位ISBN编号：9787509734292

10位ISBN编号：7509734290

出版时间：2012-7

出版时间：社会科学文献出版社

作者：廖晓华

页数：140

字数：122000

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>

<<健康是选择>>

内容概要

通过一个个具体鲜活的诊疗案例和病患故事，解说人体患病、衰老的基本原理，阐述营养疗法的理念，并告诉读者，珍视生命、热爱生命才是维护健康，保证生活质量的根本。

本书的意义在于对人们选择健康生活作友好的提示和启发，同时开阔你對自己生命和健康的眼界。营养疗法是对传统临床医学的最佳配合，甚至有时是必要的配合，但不是要取代它。认真找到一个最适合你个人的健康道路，这是你应有的最佳收获！

<<健康是选择>>

作者简介

廖晓华

1982年毕业于北京师范大学化学系。

1999年开始，从化学和生物化学转向现代营养学。

由于在化学、生物、医学和生命科学上有渊博的学识,她八年来做了百余场讲演,她首创营养疗法和临床医学相结合的全新健康概念，启发了数以万计的人热爱生命和尊重身体。

她的书、CD和讲话录音在北美、亚洲和澳洲广泛流传,是一位受人尊重的营养科普教育家、翻译工作者和健康顾问。

著有畅销书《健康的真相》，重印数次，受到广大读者认可。

<<健康是选择>>

书籍目录

前言

1. 不撞南墙不回头 / 1
 2. 撞了南墙也不回头 / 8
 3. “顶一下就过去了！” / 13
 4. 生命是到了尽头，是不归路？
还是另辟蹊径？ / 22
 5. 寻下一个医生，找另一种方法 / 26
 6. 命该如此？ / 35
 7. 贵和便宜——在金钱和健康的天平上 / 39
 8. 出租车司机和他的车 / 44
 9. 是缺乏知识？
还是缺乏对身体的尊重意识？ / 50
 10. 人生是交响乐，也是现代乡村歌曲 / 56
 11. 把握自己健康的命脉 / 66
 12. 医生找“另类医生” / 78
 13. 没想到身体可以这样轻松和舒服 / 85
 14. 清点财富时，应该把身体健康计算在内！ / 92
 15. 一个中风幸存者恢复健康的历程 / 101
 16. 变化是永恒的——在现代化的享受中选择健康生活 / 107
 17. 圆满人生——不要到旅途终点才问路 / 126
- 没有结束的结束语 / 131

<<健康是选择>>

章节摘录

第五个医生是一个让季女士非常感动的医生，姓程。她的确没有白花钱挂这个号，也没有白花时间等待这样一个机会。根据季女士的讲述，看来这个医生既有着职业的冷静，又依然保持了医生的良知和责任感，总之，让季女士从他的眼睛里看到了希望和温暖。他先让病人讲自己的病症和感觉的发展，不时地问些问题。然后，他给她解释了目前治疗这种病的巨大挑战，包括治疗的作用和副作用，并指出控制住病情，延缓其发展是有可能和有希望的，要她配合治疗，充满信心，有什么情况及时和他联系。一年多的求医路上，她感到这一次真正找到了优秀的医生，感到了医生的关照。季女士找到了希望，感到了希望，或说，她真正的希望之火被点燃了！是的，医生有足以改变一个人命运的力量，受人尊重的医生那如履薄冰的谨慎、胸有成竹的医术、深厚的人道主义情怀正是病人的依赖、寄托和希望！尽管富于人道主义的程医生的认真可敬的态度消弭不了医药治疗的副作用，但碰上这样的医生是鼓励病人坚持认真治疗的重大动力之一。季女士认真配合，按时服药，包括一些消除副作用的中药，但随时间的推移，副作用还是越来越重地袭击了她，头晕，呕吐，昏睡，噩梦不断。程医生改换不同类型的药，调整剂量，每换一次，病情还是能缓下来，而且尽管皮肤上的症状反反复复，但是的确在不断地改进中。可不久又是令人难以坚持的副作用，不得已又要停下来，而且尽管有一些中药在保肝护肾，但其功能还是在下滑。她和医生交谈：如何能既治疗，又让副作用的危害减到最小和可控制。这个认真的医生很坦率地讲，他已为此求索很久了……又到了一个十字路口，往何处去？经历了漫长的路，这是季女士又要回答的问题。

.....

<<健康是选择>>

编辑推荐

廖晓华编著的《健康是选择--一个营养咨询教育专家的札记》由17个故事组成，这些故事均取材自作者平时的工作札记，真实记录了各色各样的人在追寻健康过程中的经历。作者想以此告诉读者，在健康问题上，不同的眼光、思路、悟性、态度，会带来不同的结果，健康生活的实现根本上取决于尊重生命、热爱生命的人生理念。

<<健康是选择>>

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>