

<<选择自主健康的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<选择自主健康的生活方式>>

13位ISBN编号：9787530854761

10位ISBN编号：7530854763

出版时间：2010-2

出版时间：天津科技

作者：陈大为

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>

## <<选择自主健康的生活方式>>

### 内容概要

《选择自主健康的生活方式》内容简介：中医将皮毛、血脉、肌肉、筋、骨称为五体，并认为五脏与五体有着——对应的关系.五体的表现能反映五脏的病变。

人体细胞再生，需要“阴（营养）与阳（清洁）”的平衡，人体具有一整套与生俱来的再生自愈系统，现代医学称为“自体免疫系统”，如果先天精气与后天水谷精微之气能够充分补充，便会唤醒人体的生命活力，不同体质、性别、年龄等人群，对于营养健康的强化需求也各有不同。

## <<选择自主健康的生活方式>>

### 作者简介

陈大为，中华文化大学堂管理中心副主任，国家公共营养师岗位培训教材编委会主编，西安交通大学东方管理研究院研究员，东方教育研究院中国直销问题研究课题组组长。  
原北京大学人才研究中心研究室主任、研究员，《直销》杂志高级战略顾问。

厂作者在负责组织国家人力

## <<选择自主健康的生活方式>>

### 书籍目录

前言 做自己和家人的营养师 ——选择“自主健康”的生活方式 一、中医的“自主健康观” 二、如何达到“自主健康” 三、如何实现“自主健康”的四个步骤第一章 “自主健康”经济学：一、健康资产与健康负债 第一节 清算你的健康资产与健康负债 一、巨星仙逝，驾鹤西游 二、赚钱容易，赚健康难 三、健康资产与健康负债 四、世界卫生组织（WHO）的健康自测 第二节 制订个人及家庭健康计划 一、漠视保健预防的中国人 二、公共营养师。为个人与家人的生命保驾护航第二章 是自主健康，还是自找疾病？——食品、饮品、家居用品与仪容化妆品的种种危险 第一节 五脏六腑毒素知多少 一、体内毒素测试 二、不良生活方式的危害 第二节 你吃的“健康”吗？——无处不在的食物污染 一、多吃零食的危害 二、多吃腌制食品的危害 三、多吃油炸食品的危害 四、吃变质油粮的危害 五、重金属污染 六、土地污染 七、农药污染 第三节 多吃肉类的危害——相当于慢性自杀的“自体中毒” 一、自体中毒：慢性自杀的“毒药” 二、淀粉+蛋白质=难以消化 三、多吃肉类的危害 第四节 你的家居环境“健康”吗？——无声无息的家居环境污染 一、空气污染 二、室内污染 三、洗涤剂的伤害 第五节 你喝的“健康”吗？——触目惊心的水质污染 一、人类80%的疾病与饮水有关 二、如何选择健康的饮品 第六节 你的仪容“健康”吗？——世界上污染最严重的地方就是女人的脸 一、越描越黑的化妆品 二、引发皮肤过敏的三大物质 三、强碱性化妆品的危害 四、引起皮肤痤疮的化妆品 五、动物油脂类化妆品的危害 六、选择植物配方的化妆品 第七节 你的心理“健康”吗？——体壮日“健”，心怡日“康” 一、不良情绪产生毒素 二、压力导致体内垃圾 三、来自生活的四种主要压力 第八节 影响体内垃圾毒素的其他因素 一、遗传因素 二、观念因素 三、习惯因素第三章 自主健康第一步：再生第四章 自主健康第二步：免疫 第五章 自主健康第三步：活力第六章 自主健康第四步：强化附录 十二时令养生排毒法

## <<选择自主健康的生活方式>>

### 章节摘录

插图：第一章“自主健康”经济学：——健康资产与健康负债第一节 清算你的健康资产与健康负债

一、巨星仙逝，驾鹤西游近些天来，可谓是公务繁忙，去洗手间几乎要一路小跑，接电话也只能匆匆挂断，于是便对朋友戏称“我都快忙成八爪鱼了！”白天繁忙不说，晚上也是应酬不断。

一日，回到房间照旧又是凌晨一点，酒意微醉，困意全无，于是便上网浏览当日新闻，斗大的头版新闻标题让我顿时愕然——“中央电视台著名播音主持人罗京逝世！”看到这一消息时甚至不敢相信自己的眼睛，我的愕然不仅是因为对这样一位德艺双馨的艺术家的离去深感惋惜，更为关键的是，对一个只有48岁，正直事业巅峰，外表健康矍铄的成功者骤然离去的惊愕。

从家里有电视的那刻起，每天晚七点，便有一幅冷峻威仪、练达俊朗的“国”字脸准时出现。罗京仙逝，更让我觉得是少了一位家人，他的声音不用我们去想起，因为我们从未忘记……福不双致，祸不单行，没过多久，应酬已毕，微带醉意的我又是凌晨回家，打开网页，浏览信息，一条新闻消息再次令我愕然——“国际巨星迈克尔·杰克逊今晨去世！”一个带给我们无数青春记忆年仅50岁的国际巨星，正值他准备全球巡演之际，就这么走了。

## <<选择自主健康的生活方式>>

### 编辑推荐

《选择自主健康的生活方式》：“再生、免疫、活力与强化”是“1+1+1+1+1>4”、彼此影响、彼此促进的步骤，单一孤立的步骤绝难达到天人合一，人活天年，自主健康的境界。  
健康中国·系列名家论坛，中华文化大学堂·养生堂联合推荐一次读懂《黄帝内经》中医养生观国家  
岗位培训公共营养师精选课程再生+免疫+活力+强化=自主健康

<<选择自主健康的生活方式>>

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>