

<<找对病源,碱回命>>

图书基本信息

书名：<<找对病源,碱回命>>

13位ISBN编号：9787561338131

10位ISBN编号：7561338139

出版时间：2007-9

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：岩风

页数：212

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>

<<找对病源,碱回命>>

前言

循序渐进治酸体从本书开始 联合国卫生组织曾经公布过一组数据——全世界有60%的人是死于无知，有70%~80%的人属于不健康的酸性体质，因生病而死亡的人中，有超过90%的人死于因为体质酸性化所引起的高危疾病！在现代社会中，无知比患病还要可怕，如果你生病了，还可以对症下药解决病症，但如果你对自己疾病的真正本源是什么都没有搞清楚，那么下次你还会因为同样的原因而患病。所以，生病的时候，你不但要治病，还要抓住真正的病源，你要看这些病是否是因为酸性体质所引起的，在这里，你必须首先了解下什么是酸性体质，而酸性体质对我们的健康会造成哪些危害！酸性体质实际上是对人体内部环境的一个客观描述，人在一生长下来的时候，身体大多属于健康的弱碱性环境，但在后天的各种坏习惯的影响下会让身体逐渐变酸，而身体逐渐变酸的直接后果就是滋生各种各样的疾病，这些疾病的轻重程度也和身体酸化的程度有直接的联系。

当人体的PH数值处于7~7.35之间时，属于弱酸性体质，此时会容易受到有小病痛或某些疾病的干扰；当人体的PH数值处于6.9~7之间，属于强酸性体质，此时人极易患上如癌症之类的重大疾病；当人体的PH数值在6.8~6.9之间，此时就会成为植物人；当人体的PH数值低于6.8，此时人就会死亡……因此，对于体质酸性化的问题，我们必须加以重视并尽快改善，要改善体质，其实只需要“碱”来帮忙，不但要在日常的饮食中达到酸碱平衡，还必须通过改善日常的生活习惯和加强锻炼来达到目的，即便你已经因为体质酸性化而患上了某些“酸性病”，也不要害怕，只要在治疗的过程中注意改善自己的体质，那么得到真正的健康也将不再是问题。

一句话：只有身体酸碱平衡，才能让你身体健康；只有身体酸碱平衡，才能让你精神愉快；只有身体酸碱平衡，才能让你拣回已经快要丢掉的生命！

<<找对病源,碱回命>>

内容概要

都市健康调查显示：都市人群80%呈现不健康酸性体质！

医学研究表明：我们的体液应该呈现弱碱性才能保持正常的生理功能和物质代谢！

酸性体质是“百病之源”的概念，近年已经被医学界所认可。通过研究表明，那些致命的高危疾病患者，有超过90%的人属于酸性体质！人们所熟知的癌症，其患者则几乎全部为酸性体质！而与之相对的，那些身体中酸碱平衡的人则很少生病，并且大多长寿！由此可见，酸性体质已经成为人类健康的公敌！

本书由专业从事医疗保健工作10余年的医生撰写，结合最新的科研成果和作者丰富的临床实践经验。书中总结了三大身体酸碱碱性自测方法，读者在家中就可以随时检测自己的身体状况，做出科学的判断。

针对各个年龄段人群的实际情况，书中为读者改善酸性体质提出了详尽的方法和计划，有针对性的同时更具有可操作性，人人都可以成为自己的保健医生。

作者根据多年的从医经验总结了一整套的饮食、运动、生活方式的调整等全方位的治“酸”排毒，预防治疗痛风、高血脂、高血压等各种常见病的有效疗法。

循序渐进治酸体从本书开始。

<<找对病源,碱回命>>

书籍目录

关于本书 循序渐进治酸体从本书开始
检之篇 是酸还是碱，查了才知道！

第一节 体质酸碱阶梯测

第二节 小小0.1，生死一线间

第三节 80%！

触目惊心的“酸人”比例

第四节 万病朝“宗”

第五节 题外话：碱体也不是万事无忧

煎之篇 酸性体系——长痛中煎熬

第一部 酸性体质——悬于颈上的利剑！

第一节 硫酸很可怕，体酸更可怕

第二节 酸痛酸痛，在“酸”中长痛！

第三节 酸毒不是空降兵！

第四节 潜伏的酸性“本·拉登”！

第二部 人人都有酸烦恼！

第一节 你的小孩有点“酸”！

第二节 老年体酸，风中残烛不夸张

第三节 壮年不壮，都是体酸惹的祸

第四节 美丽不是“酸”出来的！

第三部 酸出来的“精神病”

第一节 忧郁是什么味道？
——酸的！

第二节 性烈如火——一定用的酸燃料！

渐之篇 循序渐进治酸体

第一节 治酸从“口”开始！

第二节 小心哦，别把碱食变酸食！

第三节 补充碱食，多多亦善——是错的……

第四节 健康但未必快乐的营养餐！

第五节 不要在“酸水”里徜徉！

第六节 烟是酸的……酒也是酸的……

第七节 一静不如一动！

<<找对病源,碱回命>>

第八节 为什么“猫肉”是酸的?

健之篇 强身健身大作战

第一部 治“酸”靠排毒!

第一节 三省吾身

第二节 排出酸毒一身轻!

第三节 与你的脏器一起奋斗!

第二部 运动让酸毒走开!

第一节 有氧、有益、有健康!

第二节 太极越打越年轻

第三节 上班族的抗“毒”运动!

第四节 边做家务边抗“毒”

.....

简之篇 抗酸治病很简单

结语 碱回一个三十年!

<<找对病源,碱回命>>

章节摘录

<<找对病源,碱回命>>

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>