

<<我的健康谁做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康谁做主>>

13位ISBN编号：9787802313446

10位ISBN编号：7802313449

出版时间：2008-1

出版时间：7-80231

作者：彭卫华

页数：250

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>

## <<我的健康谁做主>>

### 内容概要

洪荒远古时期，生存条件极其恶劣，娶49妻、生53子的大彭氏国国王彭祖却高寿139岁，被誉为“八百岁的寿仙”、“中华养生始祖”；而在科技发达、生活殷实的现代社会，虽然生活水平提高了，但生命质量却下降了，心脑血管疾病、糖尿病、癌症、忧郁症等层出不穷，严重威胁国民的健康，也让无数耳熟能详的公众人物英年早逝，王均瑶、古月、高秀敏、梅艳芳、罗文、张国荣、陈逸飞、侯耀文、李钟郁等等。

而现代医学仅仅停留在得病后的亡羊补牢，预防医学的典籍固然汗牛充栋，但因为过于专业或烦琐让人也无所适从。

《我的健康谁做主》从微观到宏观的十大方面详细地剖析慢性疾病发生的原因，同时联系实际提出预防慢性疾病的方法及手段。

本书的目标人群是珍惜生命、预防慢性病的健康人士，树立“预防重于治疗”的意识，坚信“大自然赋予人体的自愈再生功能就是最好的医生”，避免因健康的无知而前扑后继地掉入慢性病的沼泽中。

本书通俗易懂，纲举目张，十分适合遭受环境及生活双重压力的都市白领阶层阅读。

## <<我的健康谁做主>>

### 书籍目录

第一章 上医治未病 穷人与富人不过就隔着一场疾病的距离 解决问题的最好方法是避免问题 融合就是创造第二章 能量专家：告诉您如何增加身体的“能” 大道至简：“能”决定健康与否 “能”如何进出人体 寿星彭祖养生术的核心：和谐第三章 营养专家：告诉您如何让细胞更健壮 花未全开月未圆，就是人生美景时 人由什么组成 吃素可以改运第四章 中医专家：告诉您身体各个器官的内在联系 简单掌握阳虚阴虚 三分钟看懂中医的五行理论 能知三日事，富贵千万年第五章 养生专家：告诉您如何平衡自己的身体系统 系统生物学：微观与宏观的融合 如何正确使用人体 简单易用的自然疗法第六章 脊疗技师：告诉您如何矫正脊柱骨盆的错位 骨盆脊柱是人体大厦的地基和大梁 脊椎骨盆错位是百病之源 如何开展脊椎骨盆矫正及保养第七章 心理咨询师：告诉您如何让心情如阳光般灿烂 人生如何过得更有意义 孤独不是可耻的 “三个八”让你在日常生活中心理更健康第八章 健康教育专家：告诉您应该有怎样正确的生活方式 如何吃得更均衡 动与静如何平衡 怎样让居住的环境更健康第九章 性学专家：告诉您健康的性爱之道 你可能不知道的性秘密 日常生活中如何维护性健康 娶49妻、生53子并高寿百岁的彭祖总结的房中术密法第十章 时间医学专家：告诉您如何根据时辰、四季来养生 宇宙大自然的时间规律 如何计算人体的生物钟周期 人类该如何顺时养生第十一章 人居环境专家：告诉您该如何调整居住、工作的环境 彭祖为何要选择四川的彭山县养生终老 宇宙 场学与人居环境 21世纪健康新产业：生态房地产跋彭氏祖先系谱图历代名人论彭祖

## <<我的健康谁做主>>

### 章节摘录

第一章 上医治未病 解决问题的最好方法是避免问题医者父母心，其实哪个医生都想将病人治疗好，但是三个方面的因素制约着医生：一是现代人接受不了靠身体的自我调节功能慢慢康复。哪怕满身病进医院，觉得自己付了钱，恨不得一到医院病马上就好，迫使医生要上“快”、“准”、“狠”的药品及手段。

其实，世界上并没有病，只是身体不适了，所谓的症状不过是人体的平衡系统在给你发出警报信号了，要休息了，要调养了，你瞪瞪跑到医院，三下五除二，用药把这警报信号压下去，其实内部真正的问题没有解决，以后严重了，人就完了

## <<我的健康谁做主>>

### 编辑推荐

建造一栋优质的大厦，我们会找设计师、材料专家、建筑专家、水电专家、消防专家、防雷专家、装修专家等人，开设一个成功的公司，我们会找银行家、律师、会计师、管理专家、人力资源专家、培训专家、技术人员等参谋；那么，要想拥有一个健康美丽的人生，我们该听哪些专家的意见呢？本书就借您一双慧眼找出生命中的贵人来！

您想知道为什么2006年癌症一跃成为中国人健康的第一杀手的根本原因吗？  
您想知道有些癌症患者在11个月会康复，而有些人却不到3个月就死亡的真正原因吗？  
您想知道“治未病中心”将在中国蓬勃发展的催生背景吗？  
您

<<我的健康谁做主>>

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>