

<<终极预防>>

图书基本信息

书名：<<终极预防>>

13位ISBN编号：9787806668702

10位ISBN编号：7806668705

出版时间：2007-3

出版时间：广西科学技术出版社

作者：(美)马克.希曼,马克.利波尼斯

页数：194

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>

## <<终极预防>>

### 内容概要

年龄增长必然带来衰老吗？  
脂肪是恶棍吗？  
胆固醇总是有害的吗？  
年纪越大，性生活就越差吗？  
绝经是由于缺乏雌性激素吗？  
糖尿病是由于胰岛素分泌过少引起的吗？  
药物真的能治愈疾病吗？

这些问题也许你想都不想就会回答“是”，甚至很多医生也会这样认为，但实际上，它们都是误导我们并诱发人体生病的“真实谎言”。

作者根据当今最先进的医学研究，对这些“美丽”的谎言追根究底，发现的真相不仅让我们目瞪口呆，还让我们对现代医学有了正确的认识。

在此基础上，作者揭示了导致现代大多数疾病的五大元凶，即消化不良、代谢失调、炎症、排毒机能受损和氧化应激，并通过制订一项全新的预防衰老、摆脱疾病的6周计划（无需借助手术或药物），来促使我们获得更健康、更长寿的生活。

这是一本睿智、轻松而且极具启蒙意义的保健读物。  
书中提出的独特观点还包括 吃得越多，越容易引起营养不良。  
食用鸡蛋越多，心脏病发作的可能性越低。  
通过改变基因遗传倾向可以避免疾病的发生。  
治疗抑郁症可以从生理方面入手。  
心血管疾病可以不用实施心脏旁路手术。  
通过对身体细胞功能进行干预，就能减缓器官老化进程。

## <<终极预防>>

### 作者简介

作者：(美)马克·希曼 (美)马克·利波尼斯 译者：兆彬 俞睿 马克·希曼，美国白宫委员会健康顾问，医学博士，哈佛大学医学院附属医院——坎伦医院内科主任，世界顶级健康理疗度假中心——峡谷牧场医疗主任。

在CNN网站（美国最大的有线电视新闻网）、PBS电视台（每周有一半以上的美国家庭、九千多万人次收看）、《今日美国》（美国唯一的彩色版全国性对开日报）以及其他许多电视和广播节目上都有关于他的专访和介绍，媒体上的高曝光率已让他成为了妇女保健和大众健康节目的明星人物。

马克·利波尼斯，医学博士，哈佛大学医学院附属医院——坎伦医院内科主任。

## <<终极预防>>

### 书籍目录

前言第一章 现代医学的“美丽”谎言 现代医学常识测 谎言之一 医学什么都知道 谎言之二 诊断结果说明一切 小误区 绝经是一种雌性激素缺乏症 小误区 抑郁引发抑郁症 小误区 心脏病是心脏的疾病 谎言三 药物能治好疾病 小误区 凡是美国食品药品监督管理局 (FDA) 批准了的药, 都是安全的 谎言之四 基因决定健康 谎言之五 年龄增长带来衰老 小误区 阿尔兹海默症无法避免且不可逆转 小误区 关节炎是根本无法治疗的 小误区 糖尿病是无法治愈的 小误区 年纪越大, 性生活越差 谎言之六 脂肪是恶棍 小误区 牛奶对人体健康有益 小误区 鸡蛋对人体健康有害 小误区 所有的碳水化合物都一样 谎言之七 人体需要的维生素可以全部从食物中获得 小误区 食物与人体健康无关第二章 五大致病元凶 致病元凶之一 营养不良 致病元凶之二 代谢失调 致病元凶之三 炎症 致病元凶之四 排毒功能受损 致病元凶之五 氧化应激 如何测定致病的五大元凶第三章 6周终极预防计划 什么是终级预防 第一步 清淤——最初的2周计划 第二步 修复——第二个2周计划 第三步 充电——第三个2周计划致谢

## <<终极预防>>

### 媒体关注与评论

希曼博士和利波尼斯博士是预防医学方面的权威。

在本书中，他们描述了有关预防疾病和最大程度地享受生活的最新方法。

——迪恩·奥尼诗（医学博士，美国加利福尼亚大学、旧金山大学临床医学教授，美国预防医学研究中心的创立者和主席） 一种健康的生活方式是防治心血管疾病的基础，希曼和利波罗斯两位医生为我们提供了解决这一问题的积极、实用、可行的方法和指导。

——彼得·利比（医学博士，美国哈佛大学医学院附属医学心血管科主任） 这是一本我读过的最有趣、信息量最大、医学健康知识最多的自我保健书。

通过实践该书的一些有用的建议，我开始对自己的健康状态和生活质量充满信心。

——L.A.米勒（美国南部读者）

## <<终极预防>>

### 编辑推荐

《终极预防:6周让你健康一生》：《纽约时报》、亚马逊网站五星级畅销书！

希曼博士和利波尼斯博士是预防医学方面的权威。

在《终极预防:6周让你健康一生》中，他们描述了有关预防疾病和最大程度地享受生活的最新方法。  
——迪恩·奥尼诗（医学博士，美国加利福尼亚大学、旧金山大学临床医学教授，美国预防医学研究中心的创立者和主席） 一种健康的生活方式是防治心血管疾病的基础，希曼和利波罗斯两位医生为我们提供了解决这一问题的积极、实用、可行的方法和指导。

——彼得·利比（医学博士，美国哈佛大学医学院附属医学心血管科主任） 这是一本我读过的最有趣、信息量最大、医学健康知识最多的自我保健书。

通过实践该书的一些有用的建议，我开始对自己的健康状态和生活质量充满信心。

——L.A.米勒（美国南部读者）

<<终极预防>>

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>