

<<来自身体的声音>>

图书基本信息

书名：<<来自身体的声音>>

13位ISBN编号：9789867975959

10位ISBN编号：9867975952

出版时间：20030601

出版时间：大块文化

作者：蓝宁仕

页数：240

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>

## <<来自身体的声音>>

### 内容概要

個人的健康，大部份責任不在於別人，更不在政府，而在於我們自己。我們身體的健康程度，反應了我們的生活習慣、作息模式和面對人生的態度；這些因素，共同決定了我們的免疫力是強還是弱。但，身體常常向我們發出訊息，小一點是提醒，大一點則是警告。你，都聽到了嗎？

本書從「身體」、「飲食」、「心靈」三方面著手討論健康課題。這三大元素之下又分別有三項元素：睡眠、運動、性愛；空氣、水、食物；天賦、情緒、直覺。作者用深入淺出的文字，說明了免疫系統的原理，並舉出非常多的生活中的例子，教導我們認識到自己為什麼會這樣不健康，以及如何藉由改變一些小習慣就能保持健康。這些建議非常實用，有的甚至有立竿見影之速效。

根據作者的說法，最自然的三種提升免疫力的方法：充足的睡眠、正確的運動、適當的性愛。不管我們還要遭遇到多麼恐怖的流行病，在病毒之前，人類必須謙卑；唯有加強自身的免疫力，才是在科學尚未趕上病毒之處尋求自保。

<<来自身体的声音>>

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>