

八周强身法



[八周强身法_下载链接1](#)

著者:(美)安德鲁·韦尔

出版者:新华出版社

出版时间:1998-02

装帧:平装

isbn:9787501138982

这是一本重要的，能够取得立竿见影效果的健身指南。韦尔博士在这本书中将他畅销书(不治而愈)一书中人体存在自我康复系统的思想加以提炼，归纳出一套切实可行，通过八星期的逐步锻炼达到健身长寿的计划。

在这本书中，韦尔博士以通俗的文字和权威的知识指导你建立有益于健康的依谱：给你示范散步和伸展运动；向你推荐四种抗衰老补充剂，以增强你身体的自疗功能；教你五种基本呼吸法，帮助你消除疲劳和增加能量。本书还穿插许多生动的病例现身说法以证明这项锻炼计划所取得的了不起的成功。

本书给人们提供了思路创新、简单而有逻辑，而且易于坚持的锻炼计划，只要你坚持实施这个计划，走自然康复之路，相信你会获得健康的体魄。

作者介绍:

安德鲁·韦尔，医学博士，毕业于哈佛学院和哈佛医学院，曾在全国精神病研究所工作过，并在哈佛植物学博物馆任民族药物学副研究员达十五年。他作为世界事务研究所研究员曾周游世界，广泛收集草药和治疗方法的资料。他还是设在亚利桑那州塔克孙的综合医学中心的创始人，亚利桑那大学综合医学研究室主任。本书是韦尔博士的第七本书。

目录: 第一部分 发挥改变生活习惯的潜力

1 人人具有改变生活习惯的能力

2 伊朗与自然康复面面观

自愈个例之一: 不被不良预后所吓倒

整体观念

自愈个例之二: 健康的根本保证是精神状态

自愈个例之三: 改善呼吸

4 为什么需要八周时间

第二部分 八周强身法

5 第一周

自愈个例之四: 营养添加剂的功效

6 第二周

自愈个例之五: 胡萝卜改善了视力

7 第三周

自愈个例之六: 呼吸锻炼的效果

8 第四周

自愈个例之七: 肝病的康复

9 第五周

自愈个例之八: 姜的作用

10 第六周

自愈个例之九: 醉茄根和印度药草医学的疗效

11 第七周

自愈个例之十: 亲热行为产生的奇迹

12 第八周

自愈个例之十一: 实行了八周强身法的一对夫妇

自愈个例之十二: 精神因素战胜了背痛

自愈个例之十三: 来自密执安州的报告

自愈个例之十四: K·G夫人的勇敢探索

13 第九周和以后

自愈个例之十五: 实行了强身法的部分内容

自愈个例之十六: 一位女理发师的报告

自愈个例之十七: 一位多发性硬化症病人的来信

自愈个例之十八: 一位周围神经系统病患者的康复

第三部分 因人而异的强身计划

14 50岁以上的人

15 70岁以上的人

16 不到20岁的人

17 男人

18 女人

19 怀孕和希望怀孕的妇女

20 已有年轻子女的父母

21 大城市的居民

22 经常上出旅行者

23 体重超常者

24 有患心血管疾病危险者

25 有得癌症危险者

• • • • • ([收起](#))

[八周强身法_下载链接1](#)

标签

健康

养生

评论

[八周强身法_下载链接1](#)

书评

[八周强身法_下载链接1](#)