

生理健康完全指南



[生理健康完全指南_下载链接1](#)

著者:刘建华

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787810367073

现在，肾上腺激素“皮质醇”基本与“压力”相提并论的。50多年来，无论科学评论界还是外行，压力和皮质醇早已成为热点话题。汉斯·塞叶医生是加拿大内分泌专家，他是第一个把压力理解成一种“一般性适应综合症”的人，从他的探索性实验开始、到把压力看作特殊现象这样一个过程里，人们越来越认识到皮质醇在压力的负面作用中的影响。身体中的皮质醇有多种生理作用；但当压力导致皮质醇分泌量过高时，就会有麻烦。泰尔波特医生的《生理健康完全指南》。本书给读者介绍了生理学和营养学领域中关于压力的最新理论，提供了大量压力生理学上重要的新见解、处理压力的诀窍及以营养对抗压力的创新性方法。文章写得很出色，而且易于理解。书中采用了大量的图象，是一本可读性较强的读物。泰尔波特医生对于营养学和压力生理学的广博经验及深刻了解，保证了这本书的科学可信性。此书向普通民众以及医学专业人士提供了一些颇富教益的内容。我们在日常生活中都面临着众多压力，不断刺激皮质醇大量分泌，从而影响身体健康；而本书对每个人都会有所帮助。泰尔波特医生详细论述了营养的重要性、如何使用一些特定营养补充来帮助消减压力及皮质醇分泌过多产生的消极影响。作者认真地向读者提供了大量富有意义的信息及实际可行的建议，教我们调节生活形态，从而消减

皮质醇分泌过多对身体的不利影响。我相信，对每一个有兴趣通过适宜的营养调节来加强身体健康、更好地解决压力的人而言，本书将是一本必需读物。

作者介绍:

目录: 第一章 压力与健康：C型人格
第二章 压力科学
第三章 皮质?迹褐饕挠ぜに?
第四章 压力、皮质醇和疾病之间的关系
第五章 消除长期压力的影响
第六章 需要避免的补给品
第七章 维生素和矿物质的压力调协作用
第八章 皮质醇控制补给
第九章 适应原-抗压补充品
第十章 缓解性药剂和镇静性药剂的补充
第十一章 提高新陈代谢的营养补充品<b
• • • • • ([收起](#))

[生理健康完全指南_下载链接1](#)

标签

评论

[生理健康完全指南_下载链接1](#)

书评

[生理健康完全指南_下载链接1](#)