

健康一生



[健康一生_下载链接1](#)

著者:林海峰

出版者:中国财富出版社

出版时间:2005-5-1

装帧:平装

isbn:9787504722881

运用排毒与营养补充亲自调理治愈的病人超过5万人，涉及了关节炎、糖尿病、高血压、癫痫、肝炎、肾炎、胆结石、前列腺炎、痛风、内分泌失调、不孕、失眠、癌症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房小叶增生、中耳炎、青光眼、白内障、黄斑性病变、慢性咽炎、慢性鼻炎、甲亢和甲减、肥胖、面部暗疮、面部黑斑胃炎、肠炎慢性支气管炎、皮肤病等等，不胜枚举。本书揭示现代医疗真相，提供健康彻底解决方案，让您一生年轻。

作者介绍:

1968年出生于中国福建省永安。整体自然医学疗法创始人，青年时期开始学习微生物学和细胞学，师从美国营养学博士谢立启先生。从此开始了对营养学的研究与探索，更从印度的瑜伽、中国的中医和禅修中研究并发展出自己的完整的疾病治疗思想和体系。运用自然的力量与人类的生活规律加上现代的科技进步，运用呼吸、随机运动及天然食物，解决顽固疾病，创建了整体自然医学疗法。亲自调理治愈的病人超过5万人。

林海峰先生同时也是在心灵治疗方面的大师。通过协助人们与自己心灵的沟通，从而达到静心，让能量能够更好地运用，帮助人们与家庭、社会更好地相处。所创立的培训课程独特而深刻。是东南亚著名的演讲激励大师，其独特的哲学思想体系和心灵感应方式，对学员的思想产生深远影响，每年听课人数超过万人。现任中国保健科技学会医药保健研究会理事，中国保健食品协会健康专业委员会委员，阳光森林健康机构董事长。

目录:

《健康一生》修订序序言前言让健康成为习惯一、远离医院和药物。自己学习健康管理二、错误的治病方向，使传统医疗走入误区三、释放压力是治病的开始四、营养的流失与补充五、毒素的来源与累积以及相关疾病六、损耗不能及时修补七、神奇的身体自愈力量(一)自净作用与自疗能力(二)衰老是人类正常生命活动的自然规律(三)追求健康需要身体力行(四)释放压力——需要更多的营养八、传统的误区(一)三大营养素(蛋白质、脂肪与碳水化合物)的问题(二)食物金字塔(三)脂肪的摄取对减肥的人至关重要(四)食物的加工使大量营养素流失(五)需要营养补充食品么(六)选择合成的还是天然的(七)微量元素是否会过量(八)营养丰富的早餐使你全天精力充沛九、身体是最好的医生、食物是最好的药物十、各种营养书籍和传统营养师的弊病十一、学会聆听身体的语言十二、五大治疗方向十三、西医与中医十四、增强人的生命力(一)碳水化合物(二)脂肪(三)蛋白质1.蛋白质的作用2.蛋白质的食物来源3.缺乏蛋白质的后果(四)维生素1.脂溶性维生素(1)维生素A(2)维生素D——骨骼的保护神(3)维生素E——抗老防衰的良药(4)维生素K——帮助我们的血液和骨骼2.水溶性维生素(1)维生素B——维护神经和发育，协助能量、脂肪及蛋白质的运用(2)生物素(辅酶R，生物素H)的效用(3)维生素c(AscorbicAcid抗坏血酸)——不可或缺的抗氧化剂(4)维生素P(Bioflavonids生物类黄酮)——减轻疼痛和保护血管的良药(五)矿物质1.钙(Calcium)——骨骼生长的基本元素2.磷(Phosphorus)——维护大脑与肾脏的元素3.钾(Potassium)——维持神经健康及规律心跳的元素4.铬(Chromium)——生成能量的必备元素5.铜(Copper)——保证免疫系统正常运作的元素6.碘(Iodine)——维持健康的甲状腺的必须元素7.铁(Iron)——血液中不可缺少的基本元素8.镁(Magnesium)——骨骼形成的必须元素9.锰(Manganese)——骨骼生长和再生所需要的元素10.硒(Selenium)——保护免疫系统的元素11.钠(Sodium)——维持身体内水分平衡的元素12.硫(Sulfur)——减缓老化并延长寿命的元素13.锌(Zinc)——促进免疫系统健康及伤口愈合的元素(六)水(七)膳食纤维十五、整体自然疗法的综合应用(一)自然疗法的根据(二)案例(三)几种常见的功能性营养素1.辅酶Q10——抢救心脏2.紫锥花——最受青睐的抗病毒草药3.月见草油——改善细胞功能的必须脂肪酸4.牛奶蓟——肝脏疾病的救星(四)各类疾病简介及治疗1.呼吸系统疾病2.消化系统疾病3.神经系统与精神疾病(1)脑膜炎(2)癫痫(3)帕金森氏症(4)头痛(5)精神分裂症(6)阿滋海默症(早老性精神病)(7)老年痴呆症(8)多发性硬化症4.眼、鼻、喉、口腔疾病(1)白内障(2)青光眼(3)鼻窦炎(4)扁桃腺炎5.呼吸系统疾病(1)病毒感染(2)感冒(3)支气管炎(4)哮喘(5)肺炎(6)肺结核6.血液循环系统疾病(1)心脏血管疾病(2)动脉硬化症(3)高血压(4)贫血7.消化系统疾病(1)便秘(2)痔疮8.内分泌、新陈代谢、泌尿系统疾病(1)肝炎

(2)肝硬化症(3)胆囊疾病(4)甲状腺机能亢进(5)甲状腺机能不足(减退)(6)糖尿病(7)低血糖症(8)痛风(9)肾结石(10)膀胱炎(11)前列腺疾病9.性病、免疫系统疾病(1)性传染病(2)唇疱疹(面疱疹)(3)衰弱的免疫系统(4)过敏症10.妇女疾病(1)白带(2)停经(3)经前症候群(4)子宫内膜异位(5)子宫切除术(6)乳房纤维囊肿病11.肌肉、骨骼疾病(1)骨质疏松症(2)关节炎(五)另类疗法简介1.果汁疗法2.水疗法3.按摩疗法4.芳香疗法5.色彩疗法6.音乐疗法7.身心疗法后记
· · · · · (收起)

[健康一生_下载链接1](#)

标签

林海峰

健康

营养学

健康一生

自然养生

生活百科

生活（健/美/尚/雅）

写得没说得好

评论

健康理论还是挺靠谱的。我对安利的产品的观点是，产品不错，价格水分太大，这价格里头需要养多少人啊。如果真想买安利，直接买国外的安利产品好了。

非常好看的书呵呵

一般感觉

到底要不要照他的营养早餐去吃呢？这是个问题。还可以吧，

讲得挺生动易懂的。提供了一种看待健康和疾病的不同角度。

做安利时买的~新观念很好~

这是我营养学的入门书，只可惜吃了一年多营养补充剂发现没什么改善后我对营养补充剂一点好感也没了。

相信你的身体，并支持她！

[健康一生_下载链接1_](#)

书评

这本书虽然有些观点（对于治疗疾病及医院方面）有点激进，但是随着现代人很多疾病的越来越年轻化，有些观点需要引起我们的注意，平时的生活习惯真的很重要，健康是一切生活的根本，所以，希望朋友们平时生活多多注意，对自己好一点！

[健康一生_下载链接1_](#)