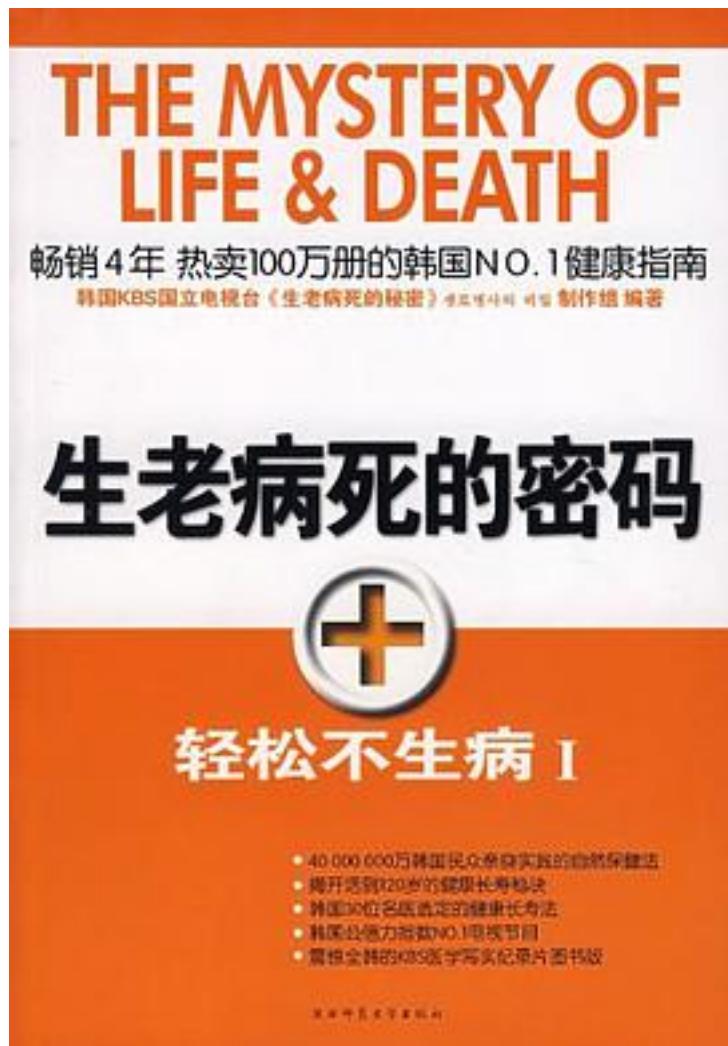


轻松不生病



[轻松不生病\\_下载链接1](#)

著者:洪蕙杰

出版者:陕西师大

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787561338049

《轻松不生病:不需要医生的自然保健法》对日常生活中经常遇到的各种有关健康的问题都做了科学的解释,你会发现按照书中的独特的自然保健法,吃饭、睡眠、行走、沐浴……每时每刻可以提高我们的自愈力,预防各种常见病甚至癌症,轻松挑战120岁寿命极限。《轻松不生病:不需要医生的自然保健法》是韩国国民最喜欢的KBS医学健康栏目《生老病死的秘密》的图书版,是韩国的"健康教科书"。该节目由大韩医生协会推荐的各科最著名的主治医师15人构成的咨询团做后盾,采访世界各地最有名望的专家。

作者介绍:

目录: 推荐序1 增强全民体质推荐序2 健康的真谛推荐序3

《生老病死的秘密》制片人感言前言 延年益寿的保健节目第一部

挑战极限寿命120岁的长寿秘密 I ——这些食物“一定”要吃 第一章 黄金苹果——番茄

第二章 增强心脏功能的法国神话——红葡萄酒 第三章 消除疲劳的良药——蒜 第四章

人体的“守护神”——绿茶 第二部

挑战极限寿命120岁的长寿秘密 II ——“正确”食用这些食物 第五章

甜味引起的破坏——糖 第六章 无声的杀手,白色的诱惑——盐 第七章

是药还是毒,“双面人”——脂肪 第三部

为了提高生活质量,让我们的身体充电吧——Well-being ——享受睡眠、走路、洗澡

第八章 凌晨5点的警告——你是早起型吗 第九章 走路要像马塞人——健康的走路姿势

第十章 补药般的洗浴——半身浴革命第四部

过分丰盛的代价——肥胖——准备装满“自然”的饭桌 第十一章

鼓起的气球中的定时炸弹——腹部肥胖 第十二章 孩子们的新痛苦——成人病第五部

亚当与夏娃的痛苦——疾病——迎战侵袭身体的“不速之客” 第十三章 20g的枷锁

前列腺——您的丈夫安全吗? 第十四章 征服它,高居女性癌症榜首的乳腺癌 第十五章

过度疲劳的身体和心——甲状腺疾病 第十六章 健康长寿的秘诀

· · · · · (收起)

[轻松不生病\\_下载链接1](#)

标签

养生

健康

评论

看完也没感觉

看书里的介绍是韩国的一档养生节目，改编的书。书里面从全球的角度介绍世界各地的人们的生活智慧。吃大蒜，喝果汁什么的，如果是电视节目还是不错的，到世界各地溜达一圈，看哪个地方人长寿，就大事宣扬一下，如此而已。

[轻松不生病 下载链接1](#)

## 书评

轻松不生病这个名字起的很好，看来也很有吸引力。当然不生病这个终极理想是所有人都渴望的。病痛从诞生到生命的终结都会时不时的出现，身受其害的人多渴望有种可以不生病的生活方式。这本书在精神上先满足你这点乞求。

书里面有4种健康食物：番茄、红葡萄酒、蒜...

[轻松不生病 下载链接1](#)