

健康革命



[健康革命_下载链接1](#)

著者:罗斯·霍恩

出版者:中国书籍

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787506815802

1980年首版于澳大利亚，之后连续修订和发行了4次，印数高达16万册，是西方一部有影响的保健著作。本次中文译本是根据1997年哈珀·柯林斯出版公司出版的第5版翻译

而成的。

人类不再是死于衰老，而是死于心脏病、中风、癌症、糖尿病等。今天，它们已被接受为正常的死亡原因。流感、关节炎、消化不良、便秘、疼痛和内服药成了生活的一个个正常的组成部分。人们不是也把冠状动脉搭桥术、子宫切除术、放大镜、助听器、轮椅、假牙、塑料髋关节视为生活的正常部分吗？……罗斯·霍恩的书，是我们人生旅途上的生存指南。

——迪恩·伯克博士（美国癌症研究所的创始人之一）

本书搜集了大量有关身体化学、饮食、发病过程、身体锻炼和其他环境因素的资料，学识渊博的霍恩先生对这些问题进行了长期和广泛的研究。我相信，本书将填补过去、现在和未来研究之间的空白。对于填补了诸多传统营养知识空白的霍恩先生，我们应该祝贺他、钦佩他。

——约翰·赖特教授（澳大利亚皇家外科医师学会会员）

本书的问世，将有助于人们选择正确的生活方式，预防心血管病和肿瘤，改善其治疗效果。

——张忠涛（北京友谊医院主任医师，医学博士）

本书是罗斯·霍恩先生的代表作，花费20年时间才得以成书。本书充分体现了罗斯·霍恩先生一贯的态度，以现实的、批判的眼光看待医疗和医生，大胆质疑过去和现在的医学观点，全面探讨了癌症、心脏病等文明病的起因、预防和治疗，特别重视饮食、锻炼、光线、新鲜空气、心理等对人类健康与疾病的影响，极力宣传和倡导自然疗法，尤其是推崇饮食疗法。

作者介绍:

目录:

[健康革命_下载链接1](#)

标签

健康

生命

医学

果食

评论

小姨推荐,最近准备试一下

好书，推荐！

[健康革命_下载链接1](#)

书评

[健康革命_下载链接1](#)