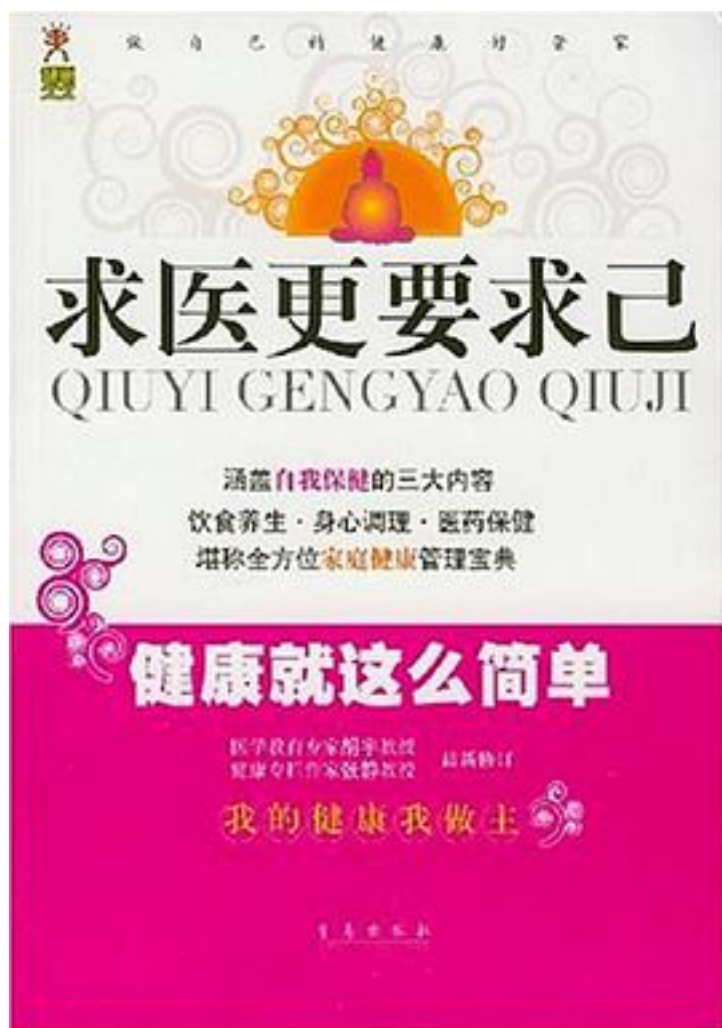


# 求医更要求己



[求医更要求己\\_下载链接1](#)

著者:张宇

出版者:山东青岛

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787543643413

世界卫生组织对健康的定义是：“不仅仅是没有疾病和虚弱，而是在身体上、心理上和

社会适应能力上的完好状态。”健康的身体是人们从事一切事业的基础。那么，健康从何而来？世界卫生组织提出：“每个人的健康与长寿，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境的影响。”也就是说在健康与长寿的因素中，有60%是依靠自己建立科学合理的生活方式。每个人都可以拥有健康，但健康需要自己日常生活中的日积月累，只要你每天为自己的健康添砖加瓦，你就会是一个健康的人。本书从多个角度全方位介绍了通过饮食、运动和医药等增强人体免疫功能的方法，体现了“健、康、智、乐、美、德”的大健康观念，内容丰富，通俗易懂，便于在日常生活中实践应用，很适合关注自我健康的人群阅读。

作者简介:

目录: 饮食养生篇 水果类 水果，免疫的源泉你真的了解水果吗？ 瓜果之王——西瓜 秋燥的克星——梨 百果之冠——香蕉 幸福果——苹果 水果皇后——草莓 春果第一枝——樱桃 佳果良药——柑橘 味美益人——橙子 珍果良药——枇杷 宜药宜食——无花果 红灯笼——大枣 金秋飘香——柿子 夏至满山红——杨梅 青春的捍卫者——桂圆 妃子们的最爱——荔枝 与人同寿——椰子 橘子中的小人——金橘 紫红的聚合果——桑葚 不能飞的蝙蝠——菱角 支持懒惰——番木瓜 山里来的红姑娘——山楂 一成不变——橄榄 绿色三棱镜——杨桃 女人的圣果——柠檬 吉祥之果——李子 假装苹果——花红 止渴专家——梅子 看谁先变心——杏 地下之果——荸荠 天然串串香——葡萄 天下第一果——桃 水果，健康食品？！ 请不要忽略细节 用水果养肺 不喜欢冰箱的水果 感冒了别碰西瓜 老死不相往来 儿童腹泻用青香蕉 苹果又止又通 吃葡萄不吐葡萄皮 不能空腹吃的水果 吃完水果漱漱口 严防甘蔗中毒 排毒养颜的水果 水果的最佳可食期 水果降压十强赛 蔬菜类 绿色免疫力投入蔬菜的怀抱 蔬菜中的佼佼者——白菜 养好你的胃——甘蓝 变成大力水手——菠菜 壮阳草——韭菜 美食良药——黄花菜 又矮又胖——冬瓜 其貌不扬——马铃薯 表里不一——红薯 美容高手——黄瓜 小新最怕的——辣椒 消炎良蔬——白萝卜 身材保护使者——山药 维生素P宝库——茄子 治病健身——芹菜 利胃利胆——莴笋 秋来佳肴——莲藕 解酒降压——番茄 促进血循环——姜 补中益气——南瓜 植物皇后——香菇 夏季美食——苦瓜 药食兼宜——蚕豆 盛夏人参——丝瓜 菜中皇后——洋葱 黄金食品——玉米 蔬菜的关爱 我帮你抗癌，准没错 我的内心也很美 老年人要多吃蘑菇和香菇 我比水果更实惠 蔬菜的特殊价值 不要把我放久了，会生毒 要给我洗洗澡 腹泻不宜多吃蔬菜 留心我的4个家庭成员 天然的解毒丹 我是病患的救兵 降胆固醇的蔬菜状元 生吃蔬菜好吗？ 野菜可不一定是“绿色食品” 绿色蔬菜怎样吃最好？ 让维生素在蔬菜中驻留 用盐开水“焯”菜，两全其美 绿豆防中暑 素食进补，不错的选择 我还可用作外药敷 我的未来不是梦 蔬菜营养排行榜 逃离果蔬减肥的误区 纤维素，她好吗？ 纤维素也产生卡路里 素食使人长寿？ 果蔬汁类 营养、美味、免疫力，一网打尽！ 亲身体验的乐趣果汁，老幼皆宜吗？ 仔细清洗，白费力气！ 喝出免疫力赶快行动啊！ 凤梨橘汁 小松菜果汁 酪梨芒果汁 马齿苋果菜汁 花椰菜汁 山药牛蒡汁 番茄柳丁汁 荷兰芹果菜汁 橘子萝卜汁 生姜甘蔗汁 猕猴桃水果汁 南瓜酸奶 金橘莲藕汁 芹菜洋葱汁 草莓高丽菜汁 柳丁胡萝卜汁 芦笋苹果汁 菠萝柳橙汁 无花果苹果汁 凤梨哈密瓜汁 番茄青椒汁 草莓李子汁 柿子苹果汁 枇杷蜂蜜汁 杨桃菠萝汁 蚕豆枇杷汁 石榴苹果汁 药膳类 美食长廊——药膳 何为药膳 食物的四性五味 了解自己的体质 选择属于你的药膳 走进药膳坊 药膳也有帮派 中药的潜能 药膳的成员 补气药 补血药 壮阳药 滋阴药 清热解毒药 吸收药膳里的免疫力 走出药膳误区 身心调理篇 e健康 看看，e时代健康百态 可怕喔，e时代健康的三大杀手 跳，跳，跳，e时代的健康舞曲 健康总准则 运动从眼睛开始 OFFICE健身操 卧室也是健身房 悄悄话：长效的健康处方 健康心态，积极人生 谁说心态不重要 心态锻炼很必要 创造健康“新”心态 学会整理压力和情绪 情绪是这样散发的 情绪由我们的思想及行为导向 情绪的产生是与刺激直接相关的 情绪还有非常有意思的生理反应特质 情绪还有“喜爱”被表达的特质

情绪似病毒，具备“传染”特质 控制情绪 情绪的管理 做情绪健康的主人’  
压力就这样颠覆健康 真实的压力系统 压力项目和评分 压力的“痕迹” 挑战压力  
减压实战术 解除“年轻的压力” 我爱运动 免疫爱运动 免疫力测、测、测  
免疫的自我修复：靠运动、靠自己 免疫的运动处方 光有运动还不够 心肺想运动  
健身改善心肺功能 强韧的“大力士” 肺的进化 呼吸的目的是“吸氧呼碳”  
后SARS时代的肺保健 我为运动狂——有氧运动大揭秘 步行——你的保健医师  
慢跑——跑来跑去，长寿美丽 球类运动——多点选择，多点健康  
骑自行车——骑游的快乐 游泳——碧波里的玄机 跳舞——一旋转的轻运动  
人体的解放——柔软性运动 体操——最简单的户外项目 我爱运动我怕谁 重度运动  
中度运动 轻度运动 20岁的运动 30岁的运动 40岁的运动 50岁的运动 60岁的运动  
六大最优运动 最优健脑运动 最优抗衰运动 最优减肥运动 最优健美运动  
最优抗高血压运动 最优防近视运动 一反常态、出奇制胜 倒立 倒走 赤脚走路 爬行  
雨中走 倒吊 水中跑 交替锻炼 狂啸 高抬腿行动 爬楼梯运动 安安全全做运动  
运动损伤应急法 运动中腹痛的处理与预防 肌肉酸痛的预防 运动时头部病症防治  
因病制宜做运动 “牛饮”要分时候 有氧运动的八大误区 运动备忘录 休养生息有可为  
春季养生 调养精神 防风御寒 调节饮食 运动锻炼 预防春困 保健防病  
晚睡早起，与日俱兴 避雾防露 练养肝功 惊蛰养生 夏季养生 精神寄托 陶冶性格  
思想宜清静 饮食宜清淡 居室宜清凉 游乐宜清幽 秋季养生 防燥护阴 秋季养生肺为先  
冬季养生计划 免疫要注意 计划免疫乖宝宝 新生儿期 婴儿期 幼儿期 幼童期 儿童期  
计划免疫好男人 计划免疫魅力女人 计划免疫长寿老人 医药保健篇我要免疫  
你了解免疫吗？我有免疫，我怕谁？ 人体的防火墙 机械性屏障作用 化学性防护作用  
正常菌群的生物性拮抗作用 出色的清洁工 别忽视了后天得来的免疫 人工自动免疫  
人工被动免疫 我是免疫球蛋白 IgG IgA IgM IgD IgE 勤劳的巨噬细胞 调节抗原量  
调节免疫 参与细胞免疫反应 抗病毒三卫士 干扰素 中和抗体 细胞免疫  
免疫有时要扮演“敌人” 如何养护你的免疫系统？ 测测你的免疫力  
你是营养专家吗？维生素还是“危生素”？ 小维传奇的一生 维生素的大家庭  
脂溶性维生素 维生素A 维生素D 维生素E 维生素K 水溶性维生素 维生素C 维生素B1  
维生素B2 维生素B6 维生素B12 尼克酸 叶酸 泛酸 生物素 维生素的能耐  
挖掘维生素A的潜力 女性缺乏维生素A易患宫颈癌 用维生素B1治疗疾病  
维生素B2有益性爱 叶酸配合维生素B6可降低心脏病和中风发病的可能性  
维生素C可以降低死亡危险 用维生素C解决环境污染对身体的伤害  
缺少维生素C容易感到紧张 适量补充维生素C有可能预防动脉硬化  
维生素C可恢复阴道正常菌种 维生素C可提高皮肤胶原蛋白的质量  
维生素C是药品的时候 维生素D可能会成为对付乳腺癌的新武器  
吸烟族应多服用维生素E 维生素E是血管清道夫 维生素E的新用途 维生素K防治偏头痛  
维生素K3抗癌的新发现 胡萝卜素是维生素吗？ 教你补补维生素  
哪些人需要补充维生素？ 使用简单的维生素药剂即可 维生素宜在饭后服  
和脂肪类食物同食 避免食用怪异来源的维生素 老人如何补充维生素？  
儿童如何补充维生素？ 孕妇如何补充维生素？ 不要将好东西变成毒药  
抗衰老莫靠维生素 维生素E需要额外补充吗？ 美眉不可乱用维生素E  
维生素C过量一样有危害 科学对待维生素A、D过量问题 维生素的最佳搭档  
食物中也有小维 富含维生素A的食品 富含维生素B1的食品 富含维生素B2的食品  
富含维生素B6的食品 富含维生素B12的食品 富含维生素C的食品 富含维生素D的食品  
富含维生素E的食品 富含维生素K的食品 富含泛酸的食品 富含叶酸的食品  
维生素是万能的吗？我怎么知道我缺呢？ 生命之花——微量元素 微量元素的成员  
我们要补充哪些微量元素？ 老年人应该补充哪些微量元素？  
儿童应该补充哪些微量元素？ 孕妇应该补充哪些微量元素？ 铁的力量 铜对健康的影响  
碘对健康的影响 锌的悄悄话 补锌不是这样补的 钙的自述 什么在影响钙和磷的吸收？  
成为补钙高手 补钙误区 怎样选择钙制剂？ 婴幼儿应怎样补钙？ 老年人应怎样补钙？  
孕妇及哺乳期妇女应怎样补钙？ 更年期妇女应怎样补钙？ 镁的容貌  
硒对我们很重要吗？ 锰与人体健康 铬对健康的影响 食物中的微量元素  
铁在食物中的来源 铜在食物中的来源 碘在食物中的来源 锌在食物中的来源  
锰在食物中的来源 硒在食物中的来源 铬在食物中的来源 钙在食物中的来源  
磷在食物中的来源 镁在食物中的来源 按摩有理，点穴生活力 按摩VS点穴

做个“按摩女郎” 按法 摩法 推法 拿法 揉法 捏法 颤法  
打法医生，我应看哪一科？10种服药禁忌应知晓家庭药箱你准备好了吗？ 临床常用处方、治疗、医学符号缩写常用临床检验正常值及其意义 一、血液  
二、血液生化及其他检查 三、尿液 四、乙型肝炎五项意义常用药物剂量折算法  
· · · · · (收起)

[求医更要求己\\_下载链接1](#)

标签

健康

生活

中医

PDF

评论

-----  
[求医更要求己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[求医更要求己\\_下载链接1](#)