

# 二八健康黄金法则



[二八健康黄金法则 下载链接1](#)

著者:何裕民 编

出版者:吉林科技

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787538441437

《28健康黄金法则》从饮食、运动、美容、心理、生理以及环境等各个方面，全面介绍了适合不同年龄阶段和不同职业的人保持身体健康的多项二八黄金法则。通过《28健康

黄金法则》，希望每一位读者朋友都能拥有健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

作者介绍：

何裕民

中华医学会心身医学会会长

中国“零毒化疗”课题组组长

全国医学辩证法教育委员会副理事长

世界癌症心身康复组织中国总干事

主要荣誉：

曾获全国杰出青年中医、上海市劳动模范、全国优秀青年教师等殊荣，在国际心身医学、肿瘤临床及中医基础理论等领域享有崇高学术声誉。

作为普通高等教育“十五”国家级规划教材和面向21世纪课程教材总主编的：

主要著作：

《中医学导论》《中医藏象学》《中医病因病机学》《中医诊法学》《中医辨证学》《中医古典理论精华》《中医古典临床精华》《中医防治学总论》《中医学方法论》《实验中医学》《现代中医肿瘤学》

作为21世纪高等医药院校教材总主编的：

《基础中医学》《临床中医学》

其他：

《现代中医肿瘤学》《博导谈肿瘤》《癌症只是慢性病》《肿瘤科临床常见的心理问题》《中医情志病理学》《心身医学概论》《中国传统精神病理学》《中医性别差异病理学》《心身医学》《中医临床心理研究》《中医学导论》《中医行为论》《中医学方法论》《新编中医基础理论》《中医药揭秘》《中医学导论》《爱上中医》《舌象测病秘诀》《中医基础理论》《中医学》《实用应急应变手册》《发现中医》《走出巫术丛林的中医》《差异?困惑与选择》《亚健康学》《现代中国营养学》《中医人才学概论》  
。

目录: 前言第一章 二分酸八分碱, 从此不用去医院 第一节

酸碱平衡是人体三大平衡之一 第二节 pH值与人的年龄相关 第三节

弱碱环境是人体健康的保证 第四节 五类人的身体冒“酸”味 第五节

发炎, 酸碱失衡的信号 第六节 “碱”法密码, 萄素完美比例2:8 第七节

第一道“碱”法: 明星碱食排行榜 第八节 第二道“碱”法: 奇妙的绿茶 第九节

第三道“碱”法: 享受微碱好心情 第十节 第四道“碱”法: 偶尔素食 第十一节

中年女人的“碱”法: 维碱排酸, 美丽常在 第十二节

上班族的“碱”法: 吃零食来平衡酸碱 第二章 二分细八分粗, 均衡饮食最健康 第一节

粗细结合, “食尚”界的营养“混搭” 第二节 饮食过精, “富贵病”不请自来 第三节

粗粮中的十大“明星” 第四节 且看粗粮变“细”法 第五节 粗粮烹饪有名堂 第六节

自己动手, 美味粗粮DIY 第七节 什么疾病就配什么粗粮 第八节

粗粮赶走中老年女性的癌症 第九节 警惕盲目“食粗热” 第十节  
痛风病人记得要多吃细粮 第三章 二分饥八分饱，吃喝有度身体好 第一节  
饭吃八分饱，少病没烦恼 第二节 饭量适中，肠胃才不闹罢工 第三节  
二分饥，提高你的免疫力 第四节 八分饱，从细嚼慢咽开始 第五节  
若要吃得少，餐前有奥妙 第六节 脑袋要灵光，早餐别太饱 第七节  
晚饭少吃一口，舒服一宿 第八节 少食多餐，远离“老来胖” 第九节  
人过50，别让“隐性饥饿”缠上你 第十节 少应酬，更健康 第十一节  
养生，从保护脾胃开始 第四章 二分寒八分暖，健康穿衣巧打扮 第一节  
小心新衣里的“四种毒素” 第二节 人的皮肤最爱啥衣料 第三节  
春天到，下厚上薄是法宝 第四节 夏天爽，巧穿健康“防晒装” 第五节  
秋天练，衣有层次最保健 第六节 冬天见，八分暖加二分寒 第五章  
二分治八分防，未雨绸缪神气爽 第一节 一天八大杯水，疾病不敢进门 第二节  
定期身体检查，排查健康隐患 第三节 容光焕发的一天从早餐开始 第四节  
三餐有规律，护胃没商量 第五节 保肝护肝，从点滴做起 第六节  
饮食多样化，呵护心血管 第七节 补钙加运动，远离骨质疏松 第八节  
请人吃饭，不如请人“出汗” 第九节 这样看书，眼睛不喜欢 第十节  
呵护听力，与噪音保持距离 第十一节 做好四季保暖，别让风湿钻空子 第十二节  
远离辐射，撑起一把健康保护伞 第十三节 全方位保护，摆脱“电脑病” 第十四节  
有车一族，健康也要未雨绸缪 第十五节 多管齐下，预防“老年痴呆” 第十六节  
与豆浆同行，与健康相伴 第十七节 鲜榨水果汁，每天喝一杯 第十八节  
坐有坐相，颈椎烦恼躲光光 第十九节 轻松好睡眠，益寿又延年 第六章  
二分外八分内，心理健康更阳光 第一节 淡泊才能养生，快乐才是生活 第二节  
心理平稳，安心迈过更年期 第三节 退休，人生的另一个开端 第四节 空巢家庭快乐大计  
第五节 颐养之道：笑、俏、唠、玩、跳 第六节 爱，是一把所向披靡的宝剑 第七节  
中老年人再婚前心理调适 第八节 中老年人再婚后幸福法宝 第九节  
女人，就该越当越快乐 第十节 男人之快乐白金法则 第十一节 健康之道：心身和谐  
· · · · · (收起)

[二八健康黄金法则](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[二八健康黄金法则](#) [下载链接1](#)

书评

[二八健康黄金法则 下载链接1](#)