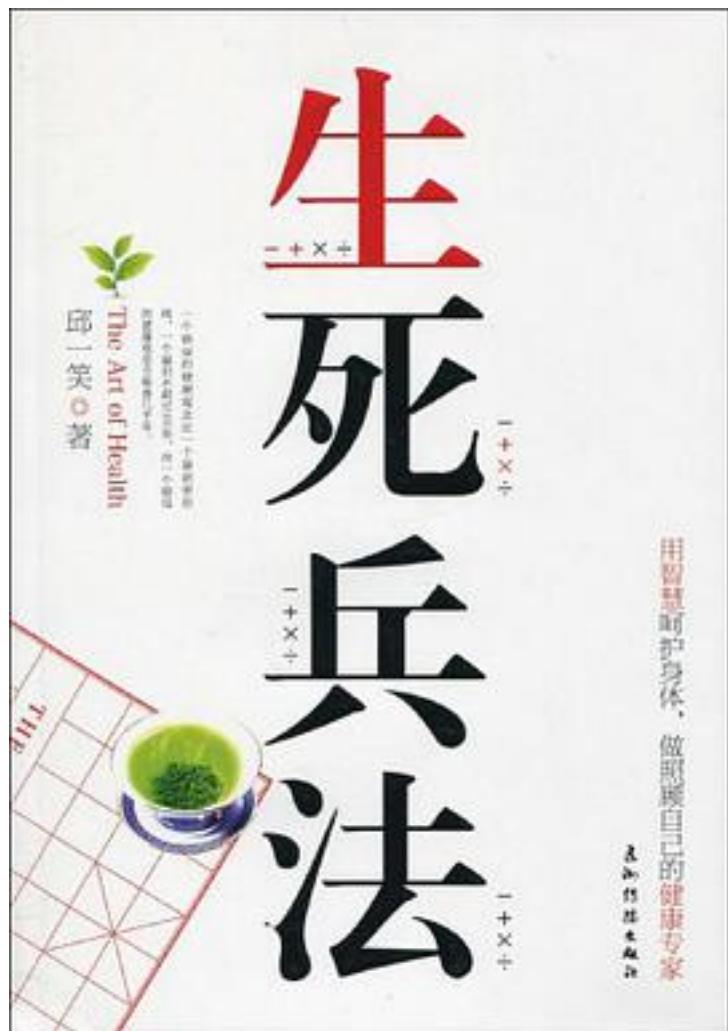


生死兵法



[生死兵法 下载链接1](#)

著者:邱一笑

出版者:五洲传播出版社

出版时间:2010-1

装帧:平装，带腰封

isbn:9787508516301

《生死兵法》内容简介：没有进医院并不代表身体健康，犹如没有借钱并不代表你就是

富有。任何事情都是要付出代价的，要么付出学习的代价，要么付出失去健康的代价。我们的身体是往健康之路还是向疾病之路发展，是由我们自己选择的。

人体也是一个生态系统。胃口好，补充的材料多；胃口差，补充的材料少。如果消耗得多补充得少，身体需要的健康材料不足，而身体的消耗仍在不断地进行，就犹如树木被不断地砍伐。我们在吃进去营养的同时，也吃进去了身体不需要的材料，这些身体不需要的材料，就成了身体的负担，如果不及时排出去，相当于环境污染。

不排除毒素，即使补充营养也是没有用的，就像一只葡萄酒杯，里面如果有污水，无论倒什么好酒都是污水，没有排出污水，怎么喝都是污水。只有排出污水，葡萄酒的味道才正常，如果酒也差，污水又多，怎么期望酒的味道好呢？

如果你仅仅是依靠营养素，可是空气、水等都不好，你发现你吃营养素可增进你的体质，可是它没有办法帮你把所有的问题都解决。健康是一个系统，对服用营养素来讲，说实话，很多人真的是吃错了。

身心健康是我们追求的目的。任何事物有好处就有坏处，要接受完整就不会痛苦。人有时候是需要生病的，那是身体要休息的信号，也是身体的语言。

作者介绍:

邱一笑，健康指导专家。长期从事系统健康法研究，成功运用系统思维整合中医、药理学、心理学、营养学、免疫学，对慢性病和养生学有独到的见解和解决思路，支持和训练慢性病人成为照顾自己的健康专家。

目录:

[生死兵法 下载链接1](#)

标签

健康

邱一笑博士

养生

评论

不一样的养生书！

[生死兵法_下载链接1](#)

书评

[生死兵法_下载链接1](#)