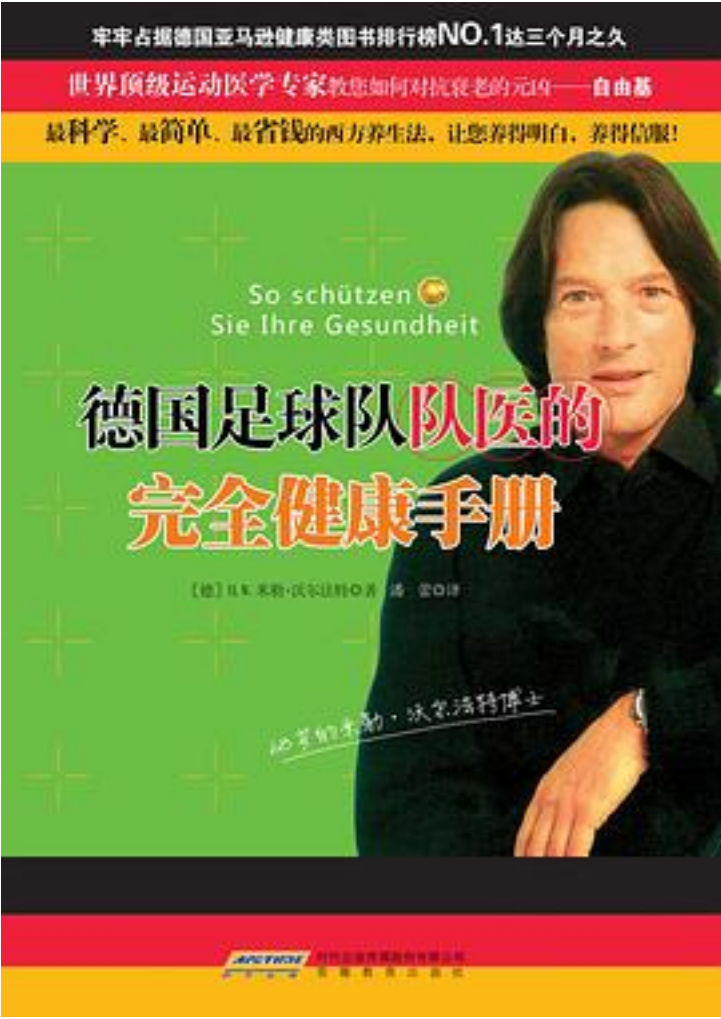


德国足球队队医的完全健康手册



[德国足球队队医的完全健康手册_下载链接1](#)

著者:H.W.米勒·沃尔法特

出版者:安徽教育出版社

出版时间:2010

装帧:

isbn:9787533654610

本书由现任德国国家足球队队医H.W.米勒·沃尔法特教授所著，

主要说明了氧元素自由基在人体生活中所产生的危害作用，并为读者如何对抗这些危害提出了建议。

本书在人们普遍有的“病毒致病”、“疲劳致病”等现有认识的基础上，提出了“氧元素自由基连锁反应破坏人体组织”这个西方最新医学理论（这一理论在西方尚未被普遍认识，在我国基本属于大众常识的盲点）。作者充分体现了世人皆知的德国人那严谨，细致的思维风格，在书的前半部分将“自由基”理论解释得既通俗易懂，又深刻且富有逻辑。让读者读得明白，信服科学；而不是云里雾里，盲目效仿。

本书后半部为作者以前半部的理论为根据，为读者提出的建议食谱和运动方案。并提供了特别的检验表，方便读者边执行边检验养生效果。

本书的说明性插图可以很好地配合正文说明自由基理论，方便读者理解。

作者介绍:

汉斯-威廉·米勒-沃尔法特医生（Dr. H-W Müller-Wohlfahrt）

国籍：德国

生日及出生地：1942年8月12日生于下萨克森州维特蒙德-列尔哈弗（Wittmund-Leerhaffe, Niedersachsen）

星座：狮子座

昵称：“Der Doc”，“Mull”

婚姻状况：已婚（妻子Karin），1个女儿（Maren），1个儿子

个人主页：<http://www.formula-mw.de/>

从业经历：柏林赫塔（1975年-1977年4月）担任队医

拜仁慕尼黑（1977年4月-2008年11月3日）担任队医

德国国家队（1996年-至今）担任队医

主要荣誉：沃尔法特博士为拜仁慕尼黑队获得以下荣誉做出了卓越贡献。

德国足球甲级联赛冠军16次（1980，1981，1985，1986，1987，1989，1990，1994，1997，1999，2000，2001，2003，2005，2006，2008）

德国足协杯冠军9次（1982，1984，1986，1998，2000，2003，2005，2006，2008）

德国联赛杯冠军5次（1997，1998，1999，2000，2004，2007）

德国超级杯冠军3次（1983，1987，1990）

洲际杯（丰田杯）冠军1次（2001）

欧洲冠军杯（联赛）冠军1次（2001）

欧洲联盟杯冠军1次（1996）

目录: 德文版出版前言 “德国国家足球队的神医” 作者前言 自由基——朋友还是敌人？
氧气是怎样出现在地球上的？
“具有侵略性”的氧元素对我们的身体来说意味着什么？
为什么说自由基其实是良性的呢？
为什么自由基会致病？如果自由基占了上风，那会怎么样？ 免疫系统 动脉硬化 早衰
结缔组织弱化 增加患癌症的风险 糖尿病 慢性炎症 哮喘和其他的呼吸道疾病
退化性疾病 眼部疾病 自由基是在怎样的条件下形成的？ 错误的饮食 酒精 吸烟
给身体带来沉重负荷的药物 环境的负面作用 化学物质 精神压力 我的保护方案：饮食
该怎样通过饮食来从内部增强体质？ “每天五次”：越鲜艳，就越健康！
人们不能仅仅依靠水果和蔬菜生活：食物金字塔 每个人都应采用正确的饮食方案
为什么说营养密度是检验饮食是否健康的标准 最好的净化剂来源
为什么说香料是良好的净化剂 功能性的食物能让人更健康吗？
该怎样减少营养物质的流失 我的保护方案：运动 你到底做了多少运动？
为什么人们需要运动 当椎间盘进行报复时 为什么每两个人中就会有一个人发生背痛
到底我们需要做多少运动？ 哪些运动适合我呢？ 我的保护方案：营养补充物质
为什么营养补充物质是如此的重要 营养过剩情况下的营养缺失
为什么我们的身体能够承受大剂量的营养补充物质 我的推荐剂量范围
关于“植物次生代谢产物”的特例 制定一个特别的保护方案
你该怎样了解你的自身需要 组合型的化合物或是单种营养元素，到底哪种更有意义？
正确购买营养补充物质 对高风险人群的保护方案
对有更多自然需求的人群的保护方案 净化剂的运用 净化剂的运用是一个团队工作
净化剂运用中的主角 类胡萝卜素和维生素A 维生素B3 维生素C 维生素E 辅酶Q10
谷胱甘肽 植物次生代谢产物 镁 锌 硒 氨基酸
· · · · · (收起)

[德国足球队队医的完全健康手册_下载链接1](#)

标签

- 健康
- 德国
- 医学
- 足球
- 沃尔法特
- 科普

养生

H.W.米勒·沃尔法特

评论

翻翻更健康~其实更想知道神医养颜之道啊!!!

神医讲多吃蔬菜水果的时候，是这么说的：“南欧人要比德国人多食用两到三倍的蔬菜”，“意大利的足球运动员在我这里做医疗检查的实验室数据，就要比他们的德国同行好很多”。真的是莫名喜感，相信其他球迷读到这里也是会心一笑。

各种有用!!

进行了为期一个月的体验，完全照着此书来生活。别的没感觉，可照着这个来吃吃喝喝让我觉得胃很舒服就是...其实主要是为了治愈最近被你仁闹得苦逼的心。

这本真心不是脑缠粉的周边……

一本专业人士写的让你永葆青春活力的书

匆匆翻了一遍，是本很有指导意义的好书。可以和中国的床上八段锦、神仙揉腹法结合起来。

搜狐读书有部分节选，很不错
http://de.wikipedia.org/wiki/Hans-Wilhelm_M%C3%BCller-Wohlfahrt

<http://lz.book.sohu.com/serialize-id-16937.html> 原名： So schützen Sie Ihre Gesundheit: Mehr Lebensqualität mit meinem Sofortprogramm gegen Freie Radikale: Mehr Lebensqualität mit meinem Sofort-Programm ... Ernährung. Mit individueller Checkliste (Taschenbuch) 笔记。

沃尔法特！

68岁的老头，说得容易做起来难。

比较专业，普通人读起来可能有些吃力。
不过很多建议都很有用，信妖医沃尔法特，得健康！

大道至简： 1. 注意饮食的合理配比，尤其是维生素、微量元素； 2. 适当运动；

控制酒量

理解错了，这更像是一本营养师的作品，不是关于运动损伤什么的

我完全相信这本书说的每个字并且打算照做（虽说在中国做起来很困难），毕竟当看到神医70岁还看上去像四十岁时，每场拜仁和德国队的比赛都坐在场边准备随时治疗球员的场景，就知道他自己和球员是这套理论多么好的活广告。

与健康的七大支柱有些雷同 靠新鲜果蔬 运动 和营养补充剂来对抗自由基
但后者更为全面一些 除了以上三者 还提到水的净化（受其启发
我想到了空气净化）培养健康心态 啊 其它忘了

有些理论过于主观

神医的书，居然卖这么便宜！你们还不赶快买一本哈哈哈哈

养生

科学的养生书

[德国足球队队医的完全健康手册_下载链接1](#)

书评

将本书中一些对我平时生活有启发的语句摘选如下： 1、关于饮食
烧烤要有其他大量的可供选择的生菜，比如说金枪鱼、橄榄、西红柿、鸡蛋、洋葱以及好的调味品如加调味的橄榄油、香料和胡椒。
煎炸油不应该被收集起来再次使用。因为通过高温，多种不饱和脂肪酸会产生有毒的芳香性...

我的经历就是到了拜仁 到了15年初的时候 我在想我估计也快离休了
我想我应该回去开诊所 于是我就给卡尔、何塞普 给他们写了一个报告
他们说好聚好散，不过，这个apply for resignation 你要去做一个报告
我做了一个注射疗法对肌肉拉伤的主要措施 这个报告经过管理层上下几十人...

对于任何一个喜欢足球的人来说，受伤是再正常不过的了，因此，球迷们在热爱足球的同时，也要懂地如何保护自己，保养自己的身体，有一个好身体才能有体力和心力去热爱它。
这本书的内容很全面，内容上也是打破了以往的模式，它不仅告诉了我们什么病状，还告诉我们为什么会有这种...

这本书讲的养生的道理和途径还是很全面的！其实效果我们从封面的作者照片上就能看

出来啊！！！人都68了，还像个大小伙子呢！跟他学，没错了！
看够了中医养生，我们是不是该兼收并蓄，借鉴一下人家西方人是怎么保持健康的？翻开看了看，这本《德国足球队队医的健康完全手册》让...

勒夫+沃尔法特，一对老来俏……

话说这届世界杯德国表现还可以，虽然磕磕绊绊，起码顺利出线了，意大利就……
这书我看了，挺不错的，知识分析有理，适合咱豆瓣众的阅读水平。

1.Müller-Wohlfahrt是神医吗？让我简要描述下其人其事吧：

Wohlfahrt因对诸多顶尖运动员的治疗获得了运动医疗领域的世界性声誉，在其长长的患者名单中包括各个运动领域的标志性人物，从三届世界足球先生的Ronaldo，到悉尼奥运会百米冠军Greene，无一不是声名显赫。而这些...

[德国足球队队医的完全健康手册_下载链接1](#)