

<<健康觉醒>>

图书基本信息

书名：<<健康觉醒>>

13位ISBN编号：9787500447252

10位ISBN编号：7500447256

出版时间：2004-11

出版时间：中国社会科学出版社

作者：黄晓春

页数：114

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康觉醒>>

### 内容概要

本书以东方人的思维方式，对传统中华饮食观念进行了现代解析。分析了对人体健康有着至关重要作用的天然产物水苏糖，以及水苏糖在人体亚健康状态及各种慢性疾病预防方面的优良特性，阐述了悠久的中华民族传统健康观念。

本书用科学的态度探索了我们的身体与千万年来供养我们生存和进化的传统饮食之间相互默契的关系，用详尽、科学而有说服力的事实分析，帮助读者理性、科学地认识自我，了解自身健康的合理需求，带领读者认知了一个新的健康观念。为我们提供了极为宝贵的健康长寿知识。

## <<健康觉醒>>

### 作者简介

黄晓春，1962年生于沈阳，原籍湖南。

中国科学院西安分院研究员。

国家级高级酿酒师。

国家发明专利“营养奶酒”专利权人。

从事食品、营养研究二十余年，对健康事业有极强的使命感和献身精神，长期以来一直抱有一个愿望：为健康事业做点实事，说点实话。

任宏强，毕业于西北大学生命科学院，专业从事保健食品研究，发表论文多篇，对人体保健、健康促进有自己的独特见解。

## <<健康觉醒>>

### 书籍目录

第一章 中国人的健康思考1.我们的身体和饮食到底发生了哪些变化2.我们的肠胃有什么特点？  
3.我们的健康问题出在哪儿？  
4.尊重祖先留给我们的饮食文化5.中国人的健康之路一定要自己走第二章 水苏糖的故事从唐朝说起1.唐僧从西天不只取回了佛经，还带回了地灵2.斗转星移，地灵成了民间传说中的“唐僧肉”3.神奇的地灵精华：水苏糖4.长寿村的健康启示5.水苏糖对中国人消化基因的贡献6.水苏糖能使美食、食疗、中医融为一体7.“上善若水，生命复苏”——水苏糖的哲学理解8.水苏糖的现代科学揭秘9.助九天揽月，水苏糖一夜惊华夏第三章 健康还原从水苏糖做起1.结肠：健康平衡的调节中心，水苏糖的神奇从这里开始2.水苏糖是双歧杆菌最好的美味佳肴4.水苏糖对痔疮、前列腺疾病的奇妙作用5.水苏糖对高血压、高血脂人群大有益处6.关心糖尿病，就应关注水苏糖7.太胖、太瘦，都别忘了水苏糖8.清除体内毒素，你要首选水苏糖9.代谢紊乱、心情不好，不妨试试水苏糖10.把美丽留给自己，痛苦让水苏糖帮您带走11.防癌、抗癌，水苏糖助您一臂之力12.补充水苏糖就是科学地补充水溶性维生素13.水苏糖能够从内到外呵护您的青春状态14.驱除铅魔，水苏糖为宝宝健康上保险.....第四章 让健康生活相伴每一天：关于水苏糖的知识问答第五章 健康觉醒

<<健康觉醒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>