<<健康体质加碱法>>

图书基本信息

书名: <<健康体质加碱法>>

13位ISBN编号: 9787506448383

10位ISBN编号: 7506448386

出版时间:2008-2

出版时间:中国纺织出版社

作者:何凤娣

页数:214

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

<<健康体质加碱法>>

前言

近年来,很多人会有这样的感觉:虽然人类医学科学在不断发展, 但是我们周围的亲人、朋友,却仍有人在遭受病魔的威胁!

即使是我们道听途说来的一些小道消息,也总是充斥着高血压、高血脂、糖尿病、癌症等字眼。 尤其是近年来,我国每年死于心脑血管疾病、糖尿病并发症、癌症的人数高达数百万! 这给人们敲响了健康的警钟!

为什么?

在这个本应该看到全民健康、活力、长寿的医疗背景下,我们的身体却出现了如此不堪的健康局面呢?

根据科学家的研究发现,这可能与现代人膳食结构不合理、不良生活方式等有很大关系,尤其是高蛋白、高脂肪、

<<健康体质加碱法>>

内容概要

"体酸是百病之源"的概念,近年来已被医学界认可。

生命科学家提出:人的体液pH值呈现弱碱性状态时,才能保持正常的生理功能和物质代谢。

尤其是最近一项临床调查研究也证实了体质偏酸的危害。

研究表明:人们所熟知的癌症,其患者几乎全部为酸性体质。

而与之相对的,那些体质呈弱碱性状态的人,则很少生病,并且大多长寿。

由此可见,排酸维碱,保证体质呈弱碱性已经成为人类健康保健的新概念。

如何为身体加点儿碱?

如何才能保持体质呈弱碱性?

弱碱体质跟防病、治病又有哪些联系?

怎样通过加"碱"的方法来防治一些疾病和癌症?

本书将引导你一步步的解开这些谜团,并教会你一些简单易行的"排酸维碱"方法。

如果,你能在生活中结合自己的条件,合理地加以使用,一定会给你带来意想不到的保健效果!

<<健康体质加碱法>>

书籍目录

第一章 认:什么是酸?

什么是碱?

先来说说人体的pH值 认识人体内的酸和碱 知道电解质与酸碱平衡的关系 了解体内酸碱平衡的调节机制 掌握不同年龄段的体液酸碱度 健康新说:弱碱性体液环境最健康第二章 寻:体液酸碱的五大来源 不良饮食为体质加"酸"不良生活方式是致"酸"的罪魁祸首 运动不佳会导致"酸"留体内 精神上的压力也会致"酸"体质变酸环境污染不可忽视 健康新说:喝"纯净水"也会导致人体变酸第三章 悟:体酸是百病之源 亚健康来源于酸碱失衡 疾病的罪魁祸首是"酸"体 酸性体质是癌症的沃壤"酸"炮制出精神病"酸"让宝宝输在人生的起跑线上"酸"性女人不美丽"酸"让壮年不壮"酸"影响老人幸福 健康新说:酸体、毒体相辅相成第四章 测:酸性or碱性,测了就知道 酸碱体征自测法 行为定位自测法 pH试纸自测法 临床酸碱平衡指标第五章 加:利用加"碱"工具打造健康体质 加"碱"工具一:饮食 加"碱"工具二:情绪 加"碱"工具三:运动 加"碱"工具四:经络 加"碱"工具五:调节自身超棒的酸碱平衡系统 健康新说:素食、生食、断食有助于加"碱"第六章治:通过加"碱"治疗疾病 加"碱"为有效系统 健康新说:素食、生食、断食有助于加"碱"第六章治:通过加"碱"治疗疾病 加"碱"为病全攻略 痤疮 面部色斑 酒渣鼻 感冒 咳嗽 哮喘 便便 腹泻胃痛 高血压 贫血 动脉硬化 心脏病 尿路感染 泌尿系统结石 糖尿病 加"碱"防治癌症有绝招 鼻咽癌 食管癌 肺癌 胃癌 肠癌 肝癌 膀胱癌 白血病结束语:警——身体过"碱"危害也大附录 附录一水果营养成分表 附录二 常见蔬菜营养成分简表 附录三 人体常用针灸穴位表 附录四 常用人体穴位表 附录五 水果营养排行榜 附录六 常用精油功效表参考文献

<<健康体质加碱法>>

章节摘录

肺在酸碱平衡中的调节作用 肺在调节酸碱平衡的过程中,是通过多呼出或者少呼出C0:,即通过改变C02的排出量来调节血浆碳酸浓度,以维持血浆pH值相对恒定,从而达到体内调节酸碱平衡的目的。

呼吸对酸碱的调节作用原理: 当酸性物质进人血液后,经血液的缓冲作用,使血浆中的NaHC0,减少,H2C03增加。

此时,血液中的C0:分压(Pc0:)升高,pH值下降,通过呼吸中枢与化学感受器的调节,引起呼吸加深加快,肺及时呼出C0:,致使H2C03的浓度下降,有利于恢复[NaHC03]与[H:c03]的比值

<<健康体质加碱法>>

编辑推荐

如果有人问你: "你酸不酸?"千万别着急生气, 也许他问的是你的体质的酸碱度。

其实,现在每一个人,都应该好好反省一下自己的体质是否有偏酸的问题了!酸碱体质问题,现在是一个很流行的话题。

越来越多的研究表明:亚健康状态、一些疾病、一些身体的不适体征等都和身体的酸碱度有直接关系

那么,你的体质酸碱度如何?酸碱度失衡在你身上有哪些体现?现在我们可以进行下面的测试。

1. 免疫力低下,容易生病。

如感冒、发烧频繁,伤口易化脓,容易出现淤青。

2. 出现心血管疾病。

如有血压高、低血压、心脏病、牙龈经常出血等病症。

<<健康体质加碱法>>

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