

<<有什么别有病>>

图书基本信息

书名：<<有什么别有病>>

13位ISBN编号：9787509113066

10位ISBN编号：7509113067

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医出版社

作者：徐捷

页数：200

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>

<<有什么别有病>>

内容概要

《有什么别有病》作者既不是西医，也不是中医，只是一个满足了温饱问题而后想追求健康的普通人。他的健康知识和理念的形成，完全来自于自身的体验和心得，因此，他能用老百姓的通俗语言来解释疾病，结合自身健康生活体验，以对话的形式，向读者提示发病的原因，以及追求健康的合理方法。

<<有什么别有病>>

作者简介

徐捷（网名XJ）。
1963年2月出生。
1985年毕业于北京财贸学院（现首都经济贸易大学），同年分配到北京市海淀区商业委员会（现海淀区商务局）工作。
1992年调至上地信息产业基地实创总公司。
1998年创办著名的IT商情网站——走进中关村。
2006年8月因健康原因离职，潜心学习养生之道，成效显著。
休养期间，根据自身的调养心得，撰写出本书，并于2007年6月18日首发于走进中关村网站，得到众多网友的好评。
2007年8月身体康复重返工作岗位。

<<有什么别有病>>

书籍目录

第一章 为什么会有那么多的慢性病第二章 关于健康的话题第三章 疾病的产生一、人为什么会生病二、病和症的关系第四章 生活方式疾病一、垃圾食品（一） 防腐剂的危害（二） 添加剂的危害（三） 癌症是吃出来的（四） 多吃以原生态方式存在的食物（五） WHO公布的十大类垃圾食品二、起居无度（一） 熬夜的危害（二） 人应该遵守的每日作息规律（三） 胡新宇英年早逝之分析三、不健康的工作方式四、缺少运动五、营养不均第五章 拯救健康一、改变观念——救火与放火二、打通经络——人体好比植物（一） 何谓阴阳（二） 何谓经络（三） 刮痧拔罐按摩的治疗机制二、营养均衡三、起居有度四、适当运动五、愉快心情六、定期排毒（一） 为什么要排毒（二） 如何排毒第六章 感冒一、为什么会感冒二、感冒为何最先表现在上呼吸道上三、感冒为何有打喷嚏流鼻涕等症状四、如何降低感冒发生率五、得了感冒怎么办第七章 肥胖一、引起肥胖的原因二、如何正确减肥第八章 糖尿病一、什么是糖尿病二、血糖为什么会高三、为何现在糖尿病患者那么多四、为何出现三多一少症状五、得了糖尿病怎么办第九章 高血压第十章 肿瘤和癌症一、肿瘤和癌症是什么二、肿瘤和癌症的区别三、手术和放化疗的作用四、刘太医为何让喝牛蹄筋汤五、为何现在癌症病人很普遍六、癌症是怎么得的第十一章 颈心综合征一、什么是颈心综合征二、颈心综合征如何治疗第十二章 牙周病一、牙周病是怎么回事二、智齿对牙周病的影响三、牙结石的危害四、牙周病的治疗第十三章 痔疮一、痔疮是怎么回事二、痔疮如何治疗第十四章 关于中医与西医一、天人合一才是养生之道二、为何现在人们压力大三、中医为何走到这一步田地四、缺少标准化是中医发展壮大的瓶颈五、中医的出路后记作者推荐的健康读物

<<有什么别有病>>

编辑推荐

《有什么别有病》内容深入浅出，语言通俗易懂，是一本很好的健康养生的科普读物。适合广大追求健康的读者朋友，更适宜于那些职场打拼的青中年精英朋友阅读参考。

<<有什么别有病>>

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>