

<<把吃出来的病喝回去>>

图书基本信息

书名：<<把吃出来的病喝回去>>

13位ISBN编号：9787530856796

10位ISBN编号：7530856790

出版时间：2010-4

出版时间：天津科技

作者：杨力

页数：346

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>

<<把吃出来的病喝回去>>

前言

中国古圣说“天一生水”，“一日水990水是第一位的，是生命之源。

古希腊的第一个哲学命题也是“水为万物的本原”。

人类的生命诞生于水。水也是人类赖以生存的基本条件。

不进食，人可以存活几周，但是不喝水，人最多只能存活七天。

水是一种易被忽略却又是最基本的养分。它能使人更健康、更有活力、寿命更长。

可以说，没有了水。

生命就会变得没有意义。

现代人生活越来越好，为什么疾病却越来越多？

为什么亚健康人群会像滚雪球一样不断地壮大？

这一切的一切到底是源于什么？

美国巴特曼医学博士曾写了一本关于水与人的健康之间关系的书，指出我们所患的许多疾病，病因仅仅是身体缺水。

如果身体的某个部位缺水，它发出的信号不仅仅是口渴，还会出现一连串的症状。如说，缺水可能会使人患腰痛病，会让人得颈椎病，会让人消化道溃疡，会让人血压升高，会让人患糖尿病。

<<把吃出来的病喝回去>>

内容概要

水是最好的药，但仍须用之有方水与五脏有什么微妙的关系？

一直喝水身体为什么还会干燥？

一天到底该喝几次水？

水肿的病人该怎样喝水？

喝药一定要用白开水吗？

为什么男人比女人更要多饮水？

水能载舟，亦能覆舟。

对于我们身体的健康来说，水同样具有这样的重要意义。

错误饮水，妨害健康；科学饮水才能防治百病。

只有我们更深入地了解水的特性与作用，并适时适地适量地饮用，才能够发挥出水的效，把吃小米的病喝回去！

改善健康比水最快！

当你你身体不舒适，不妨喝一两杯水试试，感受一下来自大自然的神奇疗效吧！

<<把吃出来的病喝回去>>

作者简介

杨力教授，国学大家、中国首席中医养生专家、著名中医学家，易学家、作家、历史文化学者，中国中医科学院教授，北京周易研究会会长、中国作家学会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，十二岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医。

20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学术界的地位。

杨力教授精通文史哲医及养生文化，她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家，把有五千年历史的中华养生做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学作出了杰出的贡献。

其养生科普书《杨打养生23讲》、《杨力讲》等三十余部书反响甚大，已影响了千家万户。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

<<把吃出来的病喝回去>>

书籍目录

1 水是健康之基生命之源——水能致病亦能治病《易经》中说：水火化生万物水是生命之源，人是水生成的水是为人体运输营养的大队长古人曰：存得一分津液，便有一分生机疾病与死亡的原因都在水2 水为五脏的阴之本 - 养阴才能健康长寿水是五脏阴之本，人体的阴津即是水水液代谢与五脏调节心为君主之官——心(火)火上延水来挡肝为将军之官——补水养肝(木)阴肺为相傅之官——娇弱的肺(金)喜润怕燥肾乃先天之本——肾(水)脏是离不开水的部门脾乃后天之本——脾(土)阴亏就是脾缺水3 水能治百病——喝去疾病 喝出健康五脏虚、水肿病人怎样喝水三杯活命水防止血黏稠喝水降血脂比吃药更有效水是赶走抑郁的良药适量喝水可缓解高血压血压偏低要多喝甘草、人参水癌症病人为何怕水冷开水泡茶能降低血糖水的硬度与心脏病有关4 水能裁舟，也能覆舟——有些疾病是喝出来的饮食这门功课，先学饮后学食无色无味的水喝多了也中毒好汉架不住三泡稀越来越硬的血管和越来越稠的血关节痛是缺水这个润滑油洞庭湖水里的致命生物喝水不是喝矿物质5 人不同,喝水也不同体质不同，饮水方式也不同男人比女人更要多喝水运动与科学饮水做个会喝水的准妈妈给宝宝补水的办法学生补水不能靠饮料电脑族每天必喝的4杯茶水老年人怎样科学饮水旅游饮水大有讲究6 科学饮水预防百病饮水养生，四季有别一天要喝多少水水排毒在什么时候最好餐前喝水的6大好处改善心情多喝水防止消化不良多喝水献血前应适量喝水蜜月期间多喝水疲劳与喝水有关7 喝什么怎么喝什么样的水算是好水人为何要喝软水人体为何宜喝弱碱性水雪水与露水健康达双倍如何选择灾后饮用水.....8 会喝水，更健康——改掉不良饮水习惯9 会用水，更健康10 防止水污染，都来保护母亲河

<<把吃出来的病喝回去>>

章节摘录

水是生命之源，一切生物都离不开水，没有水就不会有生命。和其他生命体一样。

人类生命系统的各个部位也是以水为主要物质而组成的。

水是构成人体的重要组成部分，是七大营养素之一，对人体健康起着重要的作用。

如溶解各种营养物质，帮助消化吸收，冲淡毒素，并参与废物的排泄和体温的调节等；人体的呼吸系统、消化系统、泌尿系统、运动系统等，都离不开水的润滑。

可以说，人体由里到外，无一不是由水支撑着。

只有得到足够的水，人体才能保持健康状态，生命之树才可以常青，生命之根才不会枯萎。

所以说，水是生命之源。

水像一位慈祥善良的母亲，孕育了人类。

中国人称黄河为母亲河，这一称呼多么形象啊。

源远流长的华夏文明就发源于黄河，它浇灌了我们祖先的身心，开阔了他们的视野。

《红楼梦》里贾宝玉说，女人都是水做的。

其实不然。

无论男女都可以说是水做的。

据医学家的研究，水占人体重量的65%~70%。

人的眼球里，水占92%；血液中90%以上都是水；脑、肺和肾等内脏器官含水量达80%以上；肌肉中70%以上也是水；即使是骨头，含水量也在12%~20%……水这种无色无味无处不在的透明液体，既是生命物质的溶剂，也是生命的营养物质。

<<把吃出来的病喝回去>>

编辑推荐

《把吃出来的病喝回去》大揭秘！

水是营养素，水是良效药，水可助青春永驻，水可助健康长寿。

"神水"之迹，何解？

健康长寿，从"水"开始！

合理喝，适度喝，科学喝，才能喝得舒服。

得快乐，更能喝出健康，喝出精彩（能够致病也能治病，它到底会发挥怎样的功效，关键看你如何去喝？

会喝几杯水，多活几十年。

改善健康水最快！

当你身体不舒适时，不妨喝一两杯水试试，感受一下来自大自然的神奇辽效吧！

惊现巨著。

<<把吃出来的病喝回去>>

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>