

<<一生年轻二十岁>>

图书基本信息

书名：<<一生年轻二十岁>>

13位ISBN编号：9787535749253

10位ISBN编号：7535749259

出版时间：2007-5

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：林海峰

页数：138

字数：126000

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>

## <<一生年轻二十岁>>

### 内容概要

本书并不只是探讨如何年轻的话题，实际上，年轻，意味着充满活力，重获健康。

无论你是在怎样的年龄，你都还可以比现在更加年轻。

身体的年龄和社会的年龄有着本质的区别，身体的年龄，可能由于健康问题，在3岁时，就处于局部器官提前衰老的状态。

更加年轻，是战胜所有一切疾病的关键。

用心读完全书，你会对所有的疾病清晰明了，恍然大悟，从此不在害怕任何疾病。

如果你愿意换一个思维，你立刻可以发现，疾病，只是代表身体某个系统的器官或者组织，提前衰老

。

年轻一生，延缓衰老，是治愈各种疾病的一个最佳方向。

无论世界上各种医学有多高明，都不如由你来掌管你自己的健康钥匙。

也许你终生都在维护那些正在伤害你的观点。

也许你只需要通过本书，改变你的观点，就可以使得你摆脱疾病和衰老，开始全新的幸福生活。

也许，健康、美丽、年轻一生，只需要一些简单的原则。

<<一生年轻二十岁>>

作者简介

1968年出生于中国福建省永安。

整体自然医学疗法创始人，青年时期开始学习微生物学和细胞学，师从美国营养学博士谢立启先生。从此开始了对营养学的研究与探索，更从印度的瑜伽、中国的中医和禅修中研究并发展出自己的完整的疾病治疗思想和体系。

运用自然的力量与人类的生

## &lt;&lt;一生年轻二十岁&gt;&gt;

## 书籍目录

壹 年龄的奥秘(一)自然的设定(二)衰老的边界点 1.决定身体状态的因素 2.衰老的边界点(三)生命周期循环与健康设计 1.独特的生命周期与循环 2.健康管理设计(四)抗衰老的起点贰 生命的钥匙(一)生命在于搅拌(二)五个年龄开关和两个总开关 1.第一个开关：脑垂体——负责生长与修复的开关 2.第二个开关：肾上腺——控制身体能量和养分释放及调度的开关 3.第三个开关：甲状腺——释放能量的开关 4.第四个开关：胰腺——元素供应商 5.第五个开关：胸腺——免疫训练基地 6.总开关——松果体 7.副总开关——性腺(三)油尽灯枯 1.衰老，就是身体资源被耗尽 2.应激将消耗身体大量能量叁 谁在深夜里偷走了你的青春(一)素食与荤食的利弊(二)深夜里发生的事情(三)小偷的人口 1.修补 2.排除“垃圾” 3.能量补充(四)建立一座长城(五)玛玫噪高效改善睡眠计划 1.玛玫噪平衡荷尔蒙睡眠疗法 2.玛玫噪热量稳定疗法 3.排除毒素疗法 4.补充营养来源疗法肆 生命的漏斗(一)呼吸与衰老 1.错误的呼吸习惯，将造成第一个身体漏斗 2.紧张和压力是危害健康加速老化的又一个漏斗 3.氧气与疾病 4.肺与疾病 5.水中的氧含量与疾病(二)消化与衰老 1.第一张牌：牙齿 2.第二张牌：唾液 3.第三张牌：胃酸 4.第四张牌：胃的蠕动 5.第五张牌：胆汁 6.第六张牌：胰腺 7.第七张牌：肝脏(三)循环与衰老 1.影响心血管系统疾病的因素 2.坚持运动 3.坚持补充维生素及矿物质(四)生殖与衰老(五)皮肤与五官 1.改善肌肤的营养支持需要 2.玛玫噪年轻计划中推荐抗衰老皮肤护理最佳营养补充品(六)肿瘤与衰老伍 年轻20岁，很简单(一)生命的藏宝图(二)从哪里开始(三)年轻是必然(四)简单的道路陆 迈向年轻的旅程(一)第一站：控制台(二)第二站：方向盘(三)第三站：发动机(四)第四站：行程地图(五)第五站：采购 1.投资健康管理 2.良好的健康管理柒 你需要准备的行囊(一)一切从材料开始 1.抗衰老食材清单 2.最好的抗衰老营养(二)一生年轻20岁的步骤 1.第一个步骤：心态的根本问题 2.第二个步骤：断绝垃圾食品 3.培养吃早餐的好习惯(三)一生年轻20岁的策略 1.养成好的习惯，就是养成获得年轻的习惯 2.降龙十八掌——年轻一生的秘诀 3.几种简单易行的养生方法附录林海峰PK林光常系列之一林海峰PK林光常系列之二

<<一生年轻二十岁>>

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>