

<<这样喝水最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样喝水最健康>>

13位ISBN编号：9787807633099

10位ISBN编号：7807633093

出版时间：2009-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李胜男

页数：224

译者：方国星

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>

## <<这样喝水最健康>>

### 内容概要

通过具体的饮水方案，达到滋润身体、治疗疾病、保持健康的目的。  
纠正错误的饮水常识，提供防止身体干燥与保持身体滋润的健康方法。  
让身体滋润的运动法、能滋润身体的应季食物、导致身体干燥的食物、各种常见多发病的具体对应饮水法…… 从运动、饮食、对抗疾病等角度给出最细致的解决方案，真正指导生活，强化健康，是最精道、最完备的饮水健康书。

## <<这样喝水最健康>>

### 作者简介

作者：(韩国)李胜男 译者：方国星李胜男，现代医学和替代医学方面的著名专家。毕业于首尔大学医科学院，现任江南BEST CLINIC院长和汉阳大学医院兼职教授。曾任国际自然治愈医学联盟理事、大韩临床健康增进学会理事。著有《提高考试分数的健康法》、《李承南的LSN减肥》、《重获活力的生活中的健康抗癌食品》、《消除体内毒素的早餐》、《各季节的健康饮食》、《五颜六色的彩色减肥》等作品。录过多档电视节目，被誉为“大众熟知和喜爱的国民主治医生”。

## <<这样喝水最健康>>

### 书籍目录

第一章 一直喝水身体为什么还会干燥？

金课长口渴的一天 ‘ I ’ m still thirsty! ’ 依然口渴的金课长.....第二章 关于水的错误的健康常识喝水越多越好？

洗澡时间越长越好吗？

为了多出汗，可以穿厚衣服运动？

净水器的水比自来水更好？

喝煮开的水最好?运动后比运动前更需要喝水？

.....第三章 用全身感受的体内干燥缺水对身心造成的影响身体发出的干燥信号.....第四章 防止体内干燥的喝水方法水应该怎么喝？

要喝微凉的水成为好水的条件喝水应了解的常识.....第五章 让身体滋润的生活实践法运动法睡眠法穿衣法.....第六章 滋润身体的应季食品滋润身体的4个条件干燥的食物.....第七章 各种疾病的干燥对策高血压糖尿病高脂血症、心脏病肥胖腰膝疼痛.....

## <<这样喝水最健康>>

### 章节摘录

各时段的喝水窍门起床后：早晨起床后喝一杯水，可以将整晚蓄积的废弃物排出体外，促进体内新陈代谢和血液循环，减轻肾脏负担。

而且可以强化排泄功能，预防便秘，使我们以轻松的心情开始新的一天。

此时，吃半个苹果或吃一个猕猴桃、橘子、西红柿，更有助于预防便秘。

早饭30分钟前：餐前喝一杯水，可以调节肠胃状态，预防过食。

早饭30分钟后：饭后饮用富含乳酸菌的酸奶，可以促进消化，有利于肠胃。

最好是饭后马上就喝。

早饭30分钟后喝水，避免消化过程缺乏水分。

上午：工作中感到疲倦时，如果喝上一杯水，可以解除疲劳和乏味。

水可以抑制烟瘾，吸烟者每次烟瘾上来时都应喝水。

午饭前1小时吃一个香蕉，不仅有利于解除疲劳，还能防止中午吃太多。

午饭前30分钟：午饭前30分钟喝水，可以防止过食。

上班族经常在外面吃饭，整体口味偏咸。

饭前喝水，可以调节体内盐分，有助于预防成人病。

午饭30分钟：午饭吃些沙拉或菜包饭，可以在饮食中摄取消化所需的水分。

同样，要在午饭30分钟喝水。

下午：肚子有点饿的时候喝一杯水，不仅能减少来自零食的诱惑和烟瘾，而且有利于缓解疲劳。

如果还是觉得饿，连皮吃一个洗干净的苹果或梨。

零食虽然对健康无害，但应避免速食食品。

晚饭前30分钟：上班族经常会在下班后聚餐喝酒，而且下班后心情放松，容易吃得过多。

饭前喝水，不仅能调节体内盐分，而且还能产生饱腹感，防止过食。

吃晚饭时：注意不要过度饮用碳酸饮料或酒类。

如果实在无法推掉酒席，可以把水当成下酒菜，喝一杯酒后再喝一杯水，这样不仅不容易喝醉，而且可以加速排出酒精代谢物，减轻次日宿醉。

晚饭后：晚饭后30分钟喝水。

晚饭后，利用应季水果摄取水分。

睡觉前30分钟：睡觉前喝富含矿物质的水，第二天身体可以保持更加轻松的状态。

## <<这样喝水最健康>>

### 媒体关注与评论

·引领了韩国健康饮水风潮。

·提供21种常见病症的饮水治疗方案 ·精解48种滋润身体的食物，14种导致身体干燥的食物 ·运动法、泡浴法、安睡法、穿衣法、呼吸法……共同给您一个健康滋润的身体 ·为读者度身定做自己的健康饮水方案，这就是一本满足不同群体需求的饮水指南。

《这样喝水最健康》浅显易懂地说明了能预防疾病、保持最佳健康状态的正确的喝水方法。

错误的水知识和偏见正在威胁着众多人的健康。

我想这本书的内容对提高全国民的健康水平有着很大的帮助。

首尔白医院家庭医学科教授JaeheonGang 李胜男院长之前一直通过各种报纸和电视向大家讲解了各种食物的重要性和效用，被人们誉为“国民健康主治医生”。

李院长这次的主题是水。

由于李院长一直强调从细微的生活习惯中维护健康的方法，所以他对喝水的建议更值得我们去重视。

RESETCLINIC院长YonguPark 《这样喝水最健康》作者是专攻家庭医学，拥有丰富保健知识的李胜男院长。

在媒体和互联网上充斥着各种保健知识，需要我们去甄别、芜存菁的时候，这本书的价值显得尤为重要。

朝鲜日报医学专门记者CheoljungKim

## <<这样喝水最健康>>

### 编辑推荐

· 引领了韩国健康饮水风潮。  
· 提供21种常见病症的饮水治疗方案· 精解48种滋润身体的食物，14种导致身体干燥的食物· 运动法、泡浴法、安睡法、穿衣法、呼吸法.....共同给您一个健康滋润的身体· 为读者度身定做自己的健康饮水方案，这就是一本满足不同群体需求的饮水指南。

《这样喝水最健康》浅显易懂地说明了能预防疾病、保持最佳健康状态的正确的喝水方法。

错误的水知识和偏见正在威胁着众多人的健康。

我想这本书的内容对提高全国民的健康水平有着很大的帮助。

首尔白医院家庭医学科教授 Jaeheon Gang李胜男院长之前一直通过各种报纸和电视向大家讲解了各种食物的重要性和效用，被人们誉为“国民健康主治医生”。

李院长这次的主题是水。

由于李院长一直强调从细微的生活习惯中维护健康的方法，所以他对喝水的建议更值得我们去重视。

RESETCLINIC院长 Yongu Park 《这样喝水最健康》作者是专攻家庭医学，拥有丰富保健知识的李胜男院长。

在媒体和互联网上充斥着各种保健知识，需要我们去甄别、芜存菁的时候，这本书的价值显得尤为重要。

朝鲜日报医学专门记者 Cheoljung Kim

<<这样喝水最健康>>

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>