

<<健康存摺>>

图书基本信息

书名：<<健康存摺>>

13位ISBN编号：9789866094446

10位ISBN编号：9866094448

出版时间：2011-12

出版人：博雅書屋有限公司

作者：賴連金 著

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>

## <<健康存摺>>

### 内容概要

旅居日本近二十年，深刻體驗日本人長壽的秘訣竟然是從「喚醒細胞」開始。人體有60兆細胞需要營養素，很多人不知道什麼是細胞所需要的營養素「必需脂肪酸」，也就是「不飽和脂肪酸」，它是人體無法自我合成的成分，必須透過飲食攝取，惟食物中含量少，很難攝取到足夠的不飽和脂肪酸。因此，作者以深入淺出、簡明易懂的方式，將「細胞」的組織及功能予以解析，闡明我們要如何去看待攸關人體健康的關鍵細胞。當身體各器官的細胞健康了，疾病自然遠離，這就是作者自我期許近十年來發願，於全省數百場健康巡迴講座，積極宣導如何促進健康與健康自我管理的使命與志業。

<<健康存摺>>

作者簡介

賴連金，\*\*東京學藝大學大學院畢業 日本亞洲文化總合研究所客座研究員 中華民國全民  
健康管理協會理事長 中國一級健康管理師 中華民國全民福利促進總會理事長 健康管理專  
欄作家 「健康管理」月刊創辦人、發行人、社長 「整合醫學」和「自然醫學」倡導人之一  
近十年來與許達夫醫師、林承箕醫師、歐陽英老師等共同推動整合醫學和自然醫學及食療

書籍目錄

序一序二序三自序前言第一章 細胞篇顯微鏡下看細胞珍愛細胞保健康細胞力的功能與壽命第二章 疾病篇癢症與痛症癌症心血管疾病糖尿病經前症候群骨質疏鬆症代謝症候群第三章 保健篇皮膚運動生活習慣：菸酒、熬夜、飲食減肥、預防老化

<<健康存摺>>

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>