

《健康真律》

图书基本信息

书名：《健康真律》

13位ISBN编号：9787507415636

10位ISBN编号：7507415635

出版时间：2003-12

出版社：中国城市出版社

作者：李德初

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健康真律》

内容概要

人体要怎样排毒？肉食、鱼类、牛奶与疾病有什么关系？为什么常常运动，死亡率低？油脂、胆固醇怎么找上你？标准体重卡路里怎么算？压力与慢性病什么关系？如何提升免疫力？素食者怎么坐月子。你想要知道的自然健康秘笈，就在本书中。

《健康真律》

作者简介

李德初，医生，1958年生，高雄医科大学医学系毕业，英国莱斯特大学企管硕士，美国威玛临床预防医学研究所研究员，美国功能性医学会研究员，美国自然医学认证委员会授证自然疗法医生，美国自然疗法医生，美国抗老化医学会会员，美国针灸研究所研究员，外科专科、急诊医学科、急救加护医学学专科医生，针灸学会、美容外科医学会、镭射处科医学会、医用超音波医学会、诊断用超音波医学会会员。前台安医院新起点部负责医师、前安法诊所主治医生、前安法水莲诊所负责医生，现任圣康自然医学暨预防医学推广中心主任医生、宏恩医院、署立台北医院医生。

《健康真律》

书籍目录

前 言

第一章真正健康的自然定律

第二章排毒

第三章食肉安全吗?

第四章牛奶与癌症、糖尿病

第五章食用深海鱼还安全吗?

第六章别再迷信高蛋白质

第七章常常

《健康真律》

媒体关注与评论

书评好医生不单只会开药方，还要会开生活及饮食处方，给你全新的lifestyle。行医十多年，李德初医生以改变饮食以及生活方式来指导病患控制和改善病情。只要你放弃一点口腹之欲，就可换得千金难买的健康。

编辑推荐

好医生不单只会开药方，还要会开生活及饮食处方。行医十多年，李德初医生以改变饮食及生活方式来指导病患控制和改善病。只要你放弃一点口腹之欲，就可换得千金难买的健康。别让脂肪无限进驻，在下巴加盖一层、二层、三层的住宅；在腹部和大腿无限扩大居住空间。别让胆固醇堆积在血管里，瘫痪了你的新陈代谢。不良的生活饮食习惯，让你的身体提早老化、免疫力下降；你现在就可以改变多年来的不良生活方式，反转身体的负面能量，让你长寿又健康！

《健康真律》

精彩短评

- 1、相对于很多素食健康理论的书籍。这本书的文字表述非常通俗易懂，条例也非常清晰。值得一看！
- 2、很多天了书为何不发送

《健康真律》

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：www.tushu000.com