

《海曼博士让你6周吃出好心情》

图书基本信息

书名：《海曼博士让你6周吃出好心情》

13位ISBN编号：9787507533354

10位ISBN编号：7507533352

出版时间：2010-11

出版社：华文出版社

作者：[美] 马克·海曼

页数：276

译者：杜文

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

《海曼博士让你6周吃出好心情》

内容概要

不要再为心情不好、沉闷、健忘、淘气、成绩差

贴上抑郁、自闭、老年痴呆、多动的标签

这一切只是因为你吃错东西了

感到焦虑、暴躁、精神紧张时，你是否会选择可乐或甜点，来放松自己？周末的饕餮大餐过后，你是否感到头脑不清或行动迟缓？为什么比起爱吃肉的人，素食者的性情更温和？

打造健康心态的6周计划，不仅让你获得健康的身体、排毒瘦身，更会让你精力倍增、记忆力增强、不再为失眠所苦，压力迎刃而解。

《海曼博士让你6周吃出好心情》

作者简介

医学权威

医学博士，哈佛大学附属医院——坎伦医院内科主任，美国功能医学研究院主席。

美国白宫委员会和公共卫生部部长信赖的健康顾问。

曾在峡谷牧场——世界最顶级的健康理疗度假中心担任了十年的联合医疗主管。

功能医学领域声誉最高的期刊《健康与医疗的替代疗法》主编。

四次荣登《纽约时报》畅销书作家榜单。《纽约时报》畅销书作家、专栏作家，著名的演说家。代表作有《超级预防》、《超简单饮食疗法》以及《超级新陈代谢食谱丸

在CNN、PBS、FOX、NPR、《今日美国》以及其他许多电视和广播节目上都有关于他的专访和介绍

。媒体上的高曝光率已让他成为妇女保健和大众健康节目的明星人物。 曾在中国居住和工作10年

，对中医食疗倍加推崇。

《海曼博士让你6周吃出好心情》

书籍目录

第一部分 驱散坏心情

第1章 我的大脑“死机”了

第2章 修复心情，从修复身体开始

第3章 脑细胞的神话：一朝失，永不回

第4章 水深火热的大脑

第二部分 7把钥匙，开启好心情之门

第5章 第一把钥匙：优化营养吸收

吃什么鱼能够治疗抑郁？

除了咖啡，有没有更健康的提神食品？

第6章 第二把钥匙：平衡荷尔蒙

吃什么能让你拥有健康的小蛮腰？

吃什么能让你更加吸引异性的眼光？

第7章 第三把钥匙：消炎

爱吃糖，容易抑郁和健忘吗？

吃什么才能让自闭症儿童走出阴影？

第8章 第四把钥匙：修复消化功能

肠道有问题，脑子就会变混乱吗？

吃那些特效肠胃药，真的能治好我们的肠胃病吗？

第9章 第五把钥匙：加强排毒作用

自闭症儿童，排铅就能治愈吗？

吃哪些食物，能够让我们排毒养颜？

第10章 第六把钥匙：加快能量代谢

每天1500瓶红酒，才能包你活到120岁吗？

真的是一过50岁，人的记忆力便会自然衰减吗？

第11章 第七把钥匙：清醒头脑，平复情绪

什么食物会让你越吃压力越大？

为什么完美主义者大都性情暴躁、郁郁寡欢？

第三部分 6周好心情食疗计划

第12章 正确饮食，有益大脑

叫停大脑伤害：食物禁忌

吃什么？怎么吃？

第13章 启动计划的3个建议

第14章 6周计划：开发“超级大脑”

第15章 实施你的6周计划吧

后记

《海曼博士让你6周吃出好心情》

章节摘录

修复大脑，从修复身体开始我悲伤、绝望、健忘、注意力涣散。但这并不是因为我得了抑郁症、注意力缺陷障碍或是痴呆症，而是因为我中毒了、发炎了、营养失调了、肠道紊乱了、荷尔蒙失衡了、细胞功能衰退了。此外，作为一名单亲爸爸，我被压力击溃了。你是否曾经感到焦虑、暴躁、恐惧、神经紧张，但喝一罐可乐或吃一块松饼后，就马上放松下来？为何你会紧张呢？因为血糖低。这时，你的身体预警机制就会发出如同生命受到威胁般的警报。饱餐一顿后，你是否觉得头脑不清或行动迟缓？你是否曾经有种被压得透不过气的感觉，但漫步一圈或慢骑一圈后就顿觉清爽许多？怎么会这样？因为运动燃烧了那些制造压力的化学元素、肾上腺素和皮质醇。你是否曾经因失眠而变得暴躁易怒？安睡一夜后，你是否就感到神清气爽了呢？你是否发现，感冒时发很难集中精神读一本书或干点其他的事？你是否曾因高烧而神志不清，甚至产生幻觉？这些为数不少的实例向我们发出了这样的暗示：其他的精神异常情况或许也跟肠道功能紊乱、免疫系统失衡、排毒障碍或是其他关键身体系统的失调有关。但精神病医生们却对这些暗示一掠而过。我想，这可能是因为医生都倾向于关注他们所相信的，而忽略掉那些他们不相信的事实，即使明知那些有可能是对的。但是，仅仅因为“正常”的方法没能对这些精神疾病的治疗起到显著的作用，就将其排除在可治愈的范围之外，显然是有失偏颇的。而且，就缓解部分症状而言，传统方法有时是有效的。不过，若是问及彻底治愈或明显好转，医生们大概会反问道：“先例呢？”最近，我在哈佛大学做了一次演讲，主要内容是6周健康饮食疗法是如何帮助一名患痴呆症的小男孩恢复健康的。在介绍了这个小男孩的病史后，我详尽地展示了他不正常的生理状态是如何回复正常、他的大脑和行为是如何稳定下来以及他的痴呆症状是如何消失的。然而，在有些人看来，我的这个儿科病例演示只不过是在为我的新发现作辩解罢了。来听演讲的医生中，有一位知道我的研究，他半开玩笑似的打趣道：“唯一的问题是，在海曼博士的临床诊疗中，这样的‘自然康复’（spontaneous remissions）奇迹仅仅只有12例。”不幸的是，跟这位儿科大夫一样顽固的人实在太多：我的大脑已经定型，别再拿事实来迷惑我。与很多传统医学践行者的想法相悖，大脑跟身体的其他部位并不是“井水不犯河水”，“破碎大脑”之瘟疫的传播也不是更多的精神类药物或更好的治疗方法所能遏制的。大脑疾病的源头在其下游，即整个身体的生理状态。大脑问题或大脑“障碍”往往都是系统障碍，所以，治愈的方法应该存在于大脑之外，即你的身体里。……

《海曼博士让你6周吃出好心情》

编辑推荐

《海曼博士让你6周吃出好心情》

精彩短评

- 1、这本书讲的是食疗，还有会认清很多食物中蕴含哪些维生素，健康饮食很讲究。吃饭也能治病。
- 2、很好的服务，书籍印刷精致很好
- 3、全是文字，看不下去，
- 4、翻译整体还算流畅，但是删去不少内容，章节也重排了。一些错误，比如把“ginger”生姜翻译成人参，把“sulfur”硫翻译成硫酸，还有原作者“不推荐甲状腺激素水平低的病人完全禁食豆类食品...”（256页13行），那句话被完全删去了。整体翻译还不错，减一星是因为被译者“改编”，造成我对照原作阅读的难度增加很多。
- 5、2012
- 6、排毒、补充、均衡、放松与锻炼是其主张，也就是，损有余而补不足
- 7、2015年6月24-25日读，2015-200。
- 8、怎么会这样？！看起来旧旧的，还有刮痕！！

《海曼博士让你6周吃出好心情》

章节试读

1、《海曼博士让你6周吃出好心情》的笔记-15

身体的种种不适也许因毒素侵扰与正常需要的物质摄取不足导致，目前的环境便是如此，为什么不在我们自己能改变生活方式的时候尝试改变一下呢，选用书中推荐的材料，加以书中推荐的简单生活方式，也许会让头晕、抵抗力下降等不适远离我们。

2、《海曼博士让你6周吃出好心情》的笔记-第220页

如果这些食物禁忌都不吃了，那我们还能吃什么呢？富含毒素的水果蔬菜：苹果桃子葡萄梨，225页又说浆果梨葡萄都很不错，那到底该不该吃呢

《海曼博士让你6周吃出好心情》

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