

<<健康高速路>>

图书基本信息

书名：<<健康高速路>>

13位ISBN编号：9787561425084

10位ISBN编号：7561425082

出版时间：2002-12

出版时间：四川大学出版社

作者：罗斯·沃克

页数：192

字数：116000

译者：罗德云

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>

## <<健康高速路>>

### 内容概要

对于所有希望活到100岁的中国朋友，最好的方法就在本书里。

我的五步方法非常简单，但也非常有威力。

一 和一个你能找到的优秀的中国预防性健康专家一起做一个全面的健康检查，制定健康计划。

二 坚持使用一个完整的营养计划，包括正确的饮食和高质量的天然维生素。

三 坚持定期锻炼和运动。

四 不要吸烟。

五 尝试每天减轻压力的练习，如打太极拳等活动。

本书所涉及的题材是国内出版界还未涉及，或涉及甚少的题材 - - 抗氧化剂的神奇功效。

在本书中，罗斯·沃克博士用流畅的文笔、幽默的语言及通俗易懂的文字，向大众介绍了日常营养、维生素抗氧化剂、矿物质和健康的生活方式等对身心健康的至为重要的作用。

## <<健康高速路>>

### 作者简介

罗斯·沃克博士是世界级心脏病预防治疗方面的权威。他长期致力于新血管疾病的预防、早期诊断和临床治疗工作。为了让更我的人了解有关健康的知识，他应邀在世界范围类作了很多场巡回演讲，深得好评。罗斯·沃克博士也曾来过中国讲学和做研究，对中国人的传统饮食和养生之道相

## <<健康高速路>>

### 书籍目录

第一章 开始健康行动 一 饮食——地中海式饮食 二 锻炼 三 不要吸烟 四 适量饮酒 五 舒缓压力第二章 生活质量 一 身体健康的质量 二 人际关系和情感的质量 三 休闲娱乐的质量 四 经济状况的质量 五 精神生活的质量第三章 长寿不仅仅靠运气 一 长寿的秘诀 二 鲁吉的故事第四章 掌握可怕疾病的早期信号 一 危险因素 二 体检第五章 抗氧化剂的故事第六章 抗氧化剂有效的证据第七章 维生素E和维生素C——孪生兄弟第八章 维生素B的是与非第九章 服用矿物质第十章 植物营养素第十一章 辅酶Q10——心脏的营养补充第十二章 疲劳及其原因第十三章 感冒和流感第十四章 特殊人群的注意事项第十五章 结论：理想健康的五大要素附录 专业术语词汇表

<<健康高速路>>

媒体关注与评论

《健康高速路》是我看过的疾病预防和营养保健方面最好的一本书。  
——（澳）帕迪·雷诺斯医生

<<健康高速路>>

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>