

<<走出健康认知的误区>>

图书基本信息

书名：<<走出健康认知的误区>>

13位ISBN编号：9787203066101

10位ISBN编号：720306610X

出版时间：2009-10

出版时间：山西人民出版社发行部

作者：李振军

页数：292

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>

## <<走出健康认知的误区>>

### 内容概要

有人说“李氏自然疗法”很简单，是因为一听就懂，一看就会，一做就灵。说它不简单是因为这套方法既能预防保健，又能康复祛病，还能延年益寿，并对美容、美发、美体、瘦身都有着意想不到的效果。更为不可思议的是，它对一些疑难危重病症竟有奇效。

“李氏自我养生康复法”的推出，在中华养生医学的领域开辟了一片崭新的绿色天地。它现在或许还只是一株小树苗，但它必将成长为生机勃勃的参天大树。

## <<走出健康认知的误区>>

### 书籍目录

#### 作者的话

#### 几个专题谈误区

##### 有感于“千万不要死于无知”

- 一、耳闻目睹“无知”付出的沉重代价
- 二、知识是人生最大的财富，健康是人生最大的本钱

#### 治与调的误区

- 一、先从治与调对疾病的同等重要来分析
- 二、就人体而言“治”与“调”的辨证
- 三、三分治，七分调
- 四、对“治”的几层认识
- 五、“调”对常见病和多发病的作用
- 六、用“调”来找平衡
- 七、“调”的广阔性

#### 脚上病症的误区

- 一、对脚凉的认识
- 二、脚热脚烧候阴阳
- 三、脚汗脚臭是湿热“垃圾”
- 四、脚茧、脚干、脚裂是汗腺堵塞
- 五、脚鸡眼、脚冻疮等是瘀血
- 六、脚候脑中风
- 七、脚候心脏病
- 八、脚候糖尿病
- 九、从脚下清除人体的垃圾

#### 头痛病的误区

- 一、不通则痛，通则不痛
- 二、找病根，根不明慎用药

#### 感冒的误区

- 一、误区之一
- 二、误区之二
- 三、误区之三
- 四、误区之四
- 五、误区之五
- 六、误区之六
- 七、误区之七
- 八、误区之八
- 九、误区之九
- 十、误区之十

#### 误与悟

- 一、悟的重要
- 二、从生活方面而言
- 三、对家事而言
- 四、在恋爱方面
- 五、对孩子与老人
- 六、对待金钱
- 七、为人处事时

## <<走出健康认知的误区>>

### 八、有关健康的话

人生“五门功课”中的误区

人生“五门功课”(吃喝拉撒睡)前言

吃的误区

- 一、吃的规范
- 二、吃的误区
- 三、质的误区
- 四、饮食无常

饮的误区

- 一、误区之一
- 二、误区之二
- 三、误区之三
- 四、误区之四
- 五、误区之五
- 六、误区之六
- 七、误区之七

大便的误区

- 一、便秘的危害性大
- 二、便秘的影响面大
- 三、便秘与呼吸系统的疾病
- 四、便秘和昏迷的人
- 五、便秘和高烧
- 六、便秘与消化不良，小儿食积
- 七、便秘和肝肾
- 八、便秘和痔疮

小便的误区

- 一、内因：肾司二便
- 二、男性的前列腺，女性的更年期
- 三、其他脏腑病变的原因

睡眠的误区

- 一、话说睡眠
- 二、影响睡眠常见的一些原因
- 三、睡眠的重要性及失眠的危害性
- 四、失眠临床表现的各种症状
- 五、医学对失眠的论述及中医对失眠的分型
- 六、睡眠关键的三个字
- 七、睡眠中的误区

运用自然疗法(三部曲)中出现的误区

- 一、概述
- 二、做第二部曲(泡脚)时的误区
- 三、做第三部曲(推肚子)时的误区
- 四、做第一部曲(晨起五步操)时的提示

中风自我康复八法

- 一、对中风病的总述及对策
- 二、中风自我康复八法分解
  1. 时间及分型
  2. 颈头部分三处：颈椎、半边头、百会穴

## <<走出健康认知的误区>>

3. 上肢分为两部分：肩、手和肘
  4. 腰胯部位为八法中的第六法
  5. 下肢部位：膝的活动为第七法
  6. 大脚趾的按摩，八法中的最后一法
  7. 病例简介
  8. 中风病常见的几个误区
- 跋——编辑此丛书的缘起

## <<走出健康认知的误区>>

### 章节摘录

插图：我们再从金钱财物与生命健康分析一下误与悟。

当我们闲谈讨论在钱与生命只有一种选择时，会有许多人异口同声地说当然要选择生命啦，并会七嘴八舌滔滔不绝地举出许多充足的不容置疑的理由：什么“生命只有一次”，“钱没有了可以再挣”，“留得青山在，不怕没柴烧”，“生命是1，金钱财富都是1后面的零，前面的1没有了，后面有多少个零，都将成为零。

”“人来世间是赤条条，再多的财富死时都带不走……”明白的话说得很多，这叫悟明白了。

但如果当正猫着腰，低着头聚精会神拼命地找钱找物时，我们再问一句，钱重要、命重要？

就会听到一句响亮而简要的回答“都重要”。

如果再追问一句，哪个最重要，则会得到一句干脆的回答：“没有钱我怎么能活呢。

”这才是当今现实中的我们。

这种非常现实的观念和行为，自古以来也是有理论根据的，那就是：“人为财死，鸟为食亡。

”有些人似乎悟明白了，既不做清高之士，也不落世俗之民，选择了钱与命兼顾的辨证之路。

他们为自己规划了人生，那就是乘着年轻、健康、精力充沛，冒点风险，抓把大钱，当身体有感觉不对劲时，就收手不挣了。

有了钱就能好好地享受一把，再好好地调养调养身体。

一个多么精明的布局！

多么如意的算盘！

然而在实施过程中却往往不能如愿。

不是还没有抓到大钱身体就病倒了，就是钱有了一些，但命却没了；再不就是钱和病同时都挣下了，既不能用挣来的钱享受，也不能用钱买回失去的健康。

原本悟得很清楚怎么却陷入了误区？

关键是没有悟到生命是本金，健康是流动资金，在健康财务制度中的这两笔资金是公款，决不能随意挪用，更不能用来赌博。

但现实中的我们却经常草率地用这两笔资金去兑换人民币，个别胆大的竟然透支！

一些精明人的失误其原因和问题就出现在这里，所以最后不能如愿。

误与悟虽只是一字之差，但方向和结局却差之千里，误与悟就像我们人生搭乘的不同方向不同轨迹的两辆车，两条船。

因此人生轨迹没有平线、直线，不是高高低低，就是弯弯曲曲，把握好悟可以走得平坦一点。

人生当中最可怕的误是稀里糊涂地得病，稀里糊涂地花钱，稀里糊涂地看病，稀里糊涂地吃药，最后稀里糊涂地走人。

这是在健康和生命误区中最大的失误。

## <<走出健康认知的误区>>

### 编辑推荐

《走出健康认知的误区》：李氏自然疗法丛书

<<走出健康认知的误区>>

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>