

<<自愈力让你越活越健康>>

图书基本信息

书名：<<自愈力让你越活越健康>>

13位ISBN编号：9787500483397

10位ISBN编号：7500483392

出版时间：2010-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：李元卿

页数：161

字数：163000

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>

## &lt;&lt;自愈力让你越活越健康&gt;&gt;

## 前言

真正的医生是你自己(1)并不是医生治愈了疾病，而是人体自身战胜了疾病。  
医生的天职是尽可能利用、帮助、激发、调动人体的这种能，而不是去取而代之。

——希波克拉底（古希腊医学家）你见过因高血压而步履蹒跚的猴子吗？

你见过因心肌梗塞而躺在地上抽搐的松鼠吗？

没有！

这是为什么呢？

原因就在于它们充分利用了自己身上的一种潜能，治愈了自己的病。

野生动物受了外伤后常常会躲在隐蔽处，不吃任何食物，只是不停地、慢慢地饮水，用自己的舌头舔外伤处，这样外伤就可以治愈。

这种抵抗疾病、治疗自身疾病的能力叫做“自然治愈力”，简称“自愈力”。

这种自愈力，我们人类身上也同样存在。

人体也有自愈力笔者有位同学，家境富裕，却得了一种高敏神经性皮炎。

患病的五六年中，对许多食物和香烟高度过敏。

犯起病来，全身大面积红肿，奇痒难忍，有时会持续一个月左右。

他曾找过很多名医，花了很多钱，都没有治好。

后来，我这位同学因官司入狱。

狱中条件可不如外边那么好，充其量他只能靠勤洗澡来对抗难忍的痒痛，所以刚入狱的时候经常发病，痛苦可想而知。

可是，大半年过后，他的病情却莫名地好转了，又过了大概一年左右，他竟然痊愈了。

现在，我的这位同学已获自由，不管吃什么，遇到什么环境，都不再犯病了。

自愈力并非野生动物所特有，所有的动物都具有这种本能。

人类经过漫长的进化，已经拥有了天然的自愈力。

但是，由于科技进步，生活环境的改变所带来负面作用，人们生活方式中的一些不良习惯等，使得我们人体的这种自然本能正在渐渐地退化。

退化最明显的表现就是：人类越来越容易患各种奇怪的疾病。

有了病就吃药，已成为我们的思维定势。

我们已经习惯于在生病时服用花花绿绿、包装精美的药丸。

似乎生了病，除了吃药，别无选择。

根据德国医学杂志《生机》报道，包括人体在内的诸多生命体，都拥有一个与生俱来、自主发挥作用的自愈系统，这种系统可以使肌体维持健康状态，而且，报道特别指出：人体自身有能力治愈的疾病占到了全部疾病的60%~70%。

我们的中医祖先也早有结论：人体内其实蕴含着一个大“药库”，人体分泌的激素含有不同的有效成分，它们可以自由排列组合，配制出三四十种药物。

人体的自愈系统是这个药铺里最高明的药剂师，它对各种情况进行分析、判断和管理。

当身体不适或生病时，人体的各项机能就会活跃起来。

自愈系统会针对情况调整系统的功能，并调动各种激素，从而达到治疗的目的。

例如雌激素分泌增加，可以有效缓解身体疼痛。

这篇报道还指出，要想维持健康的身心状态，首先要保持乐观向上的积极心态，这是非常重要的。

中医也讲“动升阳，静守阴”，保持心情愉悦、内心平和、进行适度的运动有利于阴阳平衡，减少疾病的发生。

所以，无论你是健康人士还是在患病休养，都应该坚持每天做自己喜欢的运动，并以舒适的姿势闭目养神20分钟，或者做一些轻松、愉快的冥想，并多做腹式呼吸，这些都有助于增强自愈力，加速身体的康复。

第1章 追求速效，是灾难的开始(1)必须承认，西方现代医学取得了许多了不起的成就。

但是，这些医学技术与医疗手段在应用过程中也表现出了极大的局限性，其中最令人诟病的就是“头

## <<自愈力让你越活越健康>>

“头痛医头，脚疼医脚”的治疗模式，也就是所谓“对抗性疗法”。这种疗法因为能够让人在短期内很快见到效果，所以很受当下一些急功近利人士的推崇。这种疗法最大的问题是速效治好一种病的同时有可能引发另一种更严重的疾病。

## <<自愈力让你越活越健康>>

### 内容概要

别让自愈力成了“软脚蟹” 为什么现代医学越发达，人们的病症却越难治疗?医学专家给出的结论是：过度依赖医生与药物，让我们身体的自愈力成了“软脚蟹”，人体的免疫系统在外力的干扰下门户洞开。

于是，健康和医学在一定程度上形成了一种恶性循环：医学越发达——健康难题越多……要想中止这种循环，我们应该尊重身体自己的规律，充分发挥我们自愈力的潜能，使它成为我们健康的真正保护神。

认真倾听身体自己的声音 本书极大地颠覆了现代人有病就盲目求医问药的观点和习惯。

有理有据地指出：面对疾病，我们不要有病乱投医，要认真倾听身体自己的声音，因为我们的身体有着很高的智慧，它自身就是一个很好的医生——一种功能强大的自愈系统。

一些疾病在自愈力的掌控之下完全可以消除。

反倒是一些人为的介入打破了身体这种与生俱来的平衡，削弱了自愈系统的能量。

所以，并不是所有的疾病都要求助于医生和药片来解决。

如果我们能够听从身体自愈力的召唤，尊重人体自有的规律，我们的身体保健和养生就一定能事半功倍。

## <<自愈力让你越活越健康>>

### 作者简介

李元卿，医学硕士，北京某医院主治医师，在十多年的临床实践中积累了丰富的养生法病理念，对中医、自然疗法、整体疗法等领域有研究。

## <<自愈力让你越活越健康>>

### 书籍目录

序言 真正的医生是你自己第1章 追求速效，是灾难的开始 药到病除，不一定是好事儿 人体自身的智慧 恨病多吃药，无异于自杀 再忙，也要与自己的身体对话第2章 症状不等于疾病 与其说是症状，不如说是身体的自我疗法 发烧和食欲不振是世间的两大名医 疼痛，是上帝的恩赐 盲目止痛，贻误病情 症状，是“正邪大战”的讯号 “自愈力”犹如海洛因 唤醒沉睡的自愈力第3章 人体的自愈系统 免疫系统，人体的保安部 压力应对系统 再生和愈合系统 人体自身有“药铺”第4章 疾病，是自己种下的果 生活方式是怎样影响健康的 健康生活的七个条件第5章 心灵力量调动自愈力 “三位一体”的自愈力系统 “以妄为常”者，更应注重内心的平衡 心怀感恩地进食 笑容中包含着维生素和荷尔蒙 要想心情愉快，就少动脑筋多用肌肉 绝对安逸，有害健康 五心养生法“第6章 胃口好等于身体好吗 饮食过量使自愈力下降 正常的食欲来自身体的需要 知道什么样的饮食适合自己很重要第7章 四招告别“胃呆” 禁食，告别“胃呆”的最好方法 生食疗法 修正身体的不平衡状态 五十营呼吸法第8章 西胜造健康六法 西氏健康法1：睡平板床 西氏健康法2：枕硬枕 西氏健康法3：金鱼运动 西氏健康法4：毛管运动 西氏健康法5：合掌合脚法 西氏健康法6：背腹运动第9章 十二经脉中蕴含着自愈力第10章 调动奇经八脉的神奇力量附录 常见病自然疗法速查

## <<自愈力让你越活越健康>>

### 章节摘录

插图：可怜的现代人，一边享受着科技迅猛发展带来的好处，一边也要忍受它所带来的负面影响。比如，我们的生活节奏越来越快，压力越来越大。

适度的压力可以调动我们人体的各种机能，让我们的身心处于一种活跃的状态，但是巨大的压力却能使致人致病。

那么，我们的身体是怎么应对压力的呢？

压力，在医学上被称为应激。

早在18世纪，人们就开始了对应激性的研究。

美国哈佛大学的教授凯依提出，动物和人类最主要的身体反应之一便是应激——战斗或逃跑的反应。

举例来说，如果一只小狗受到了一只大狗的挑衅，它的本能反应一定是逃之夭夭，而当它遇到比它弱的小狗时则会选择战斗，拼个你死我活。

同样，人类在遇到突发事件时，都会本能地保护自己。

这种本能就是潜藏在人体内的保护自身免受伤害的应激系统。

它同时也是人体具有自愈力的证明之一。

科学研究证明，人类在面对突发状况时，无论这种突发状况是头脑中想像的还是眼前真实发生的，都能引起人的大脑皮层向下丘脑发出警告，下丘脑再向交感神经系统发出一系列刺激，引起体内的一系列变化。

这个时候，你的心率、呼吸节奏、肌肉的紧张度、新陈代谢率和血压都会增加。

你也可能会感觉手脚发冷，这是因为血液正从你的四肢和消化系统流向大块的肌肉，准备帮助你进行战斗或跑开。

你的瞳孔扩大，使你的视觉更好。

你的听觉也变得更加敏锐。

而一旦你认为危险已经过去，你的大脑会停止发送危险信号，战斗或逃跑反应终止，你的生理功能将恢复正常。

<<自愈力让你越活越健康>>

媒体关注与评论



## <<自愈力让你越活越健康>>

### 编辑推荐

《自愈力让你越活越健康》：找到身体内部潜藏的“神医”一种利用身体康复系统祛病延年的神奇智慧。

启动人体自愈密码，破解常见医病迷思，面对疾病，我们不要有病乱投医，要认真倾听身体自己的声音，帮助你用最自然无害、最经济实惠的方法，达到自我免疫、自我防御、自我保护以及自我修复的理想境界。

人体功能强大的自愈力系统，本身就是一个最好的医生。

人的许多疾病，特别是慢性病，仅靠药物是很难治愈的。

在抗病治疗过程中，需要调动人体自身的调节功能，增强抵抗力，再配合医疗手段，加速疾病痊愈。

重视身心原有的自愈机制，启动自身康复系统，唤醒并优化与生俱来的自愈能力，为身体的各种问题找到最佳的调理方案，达到身体“阴平阳秘”的和谐境界。

无论是对社会还是对个人，“预防”总比“治疗”更经济更安全。

利用大自然赐予我们身体的高级智慧，重视正确的保健与养生之道，就能活出自然、健康、快乐的美好人生。

<<自愈力让你越活越健康>>

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>