

<<生病，原来可以不治而愈>>

图书基本信息

书名：<<生病，原来可以不治而愈>>

13位ISBN编号：9787500688136

10位ISBN编号：750068813X

出版时间：2009-12

出版时间：中国青年

作者：进滕义晴

页数：219

译者：张雷

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>

## <<生病，原来可以不治而愈>>

### 内容概要

很多人都知道，穿分趾袜、洗半身浴、泡脚是祛寒的一些方法，这是值得高兴的事情。

可是，现在很多人还都抱有一种错误的想法，那就是仅仅通过穿分趾袜、洗半身浴等某一种方法就会达到祛除寒症的目的。

本书就是要告诉你，究竟还应该使用哪些方法才能祛除寒症。

如果你能照着本书中叙述的方法去做，并且力求全面，就能达到祛寒、排出体内毒素的目的。

比如穿多层袜子，洗半身浴，泡脚，多食用温性食品，不暴饮暴食，选用对皮肤无刺激的丝、棉等材质的衣服，日常多用腹式呼吸，注意上半身的散热和下半身的保暖，在生活上不那么自以为是等等。

你也许会觉得这样的生活方式会相当麻烦，但没办法，这些都是我们必须坚持做的。

因为正是不健康的生活方式才诱发寒症，从而在体内积累大量毒素。

所以，我们要做的第一步就要从改变不健康的生活方式开始。

<<生病，原来可以不治而愈>>

作者简介

进藤义晴，1923年5月出生。

1948年9月毕业于大阪大学医学部。

此后，在大阪大学附属医院进修1年。

1949年10月，通过国家考试获得医师资格，并进入大阪大学医学部耳鼻喉科研究室工作，从此开始了耳鼻喉科医生的生涯。

不久，他即因“希望尽快成为一名称职的临床医生”，停止了为获

## &lt;&lt;生病，原来可以不治而愈&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 病从寒中来，无毒一身轻 不要把疾病想得太简单 事实未必就是真相 五脏六腑排出毒素是为了保护身体 寒气对身体的影响 寒气阻碍血液循环 寒气易引起过敏 气行不畅引起血流不畅 “阴气”和“阳气” 受冷后导致气流不畅，血行受阻

第二章 身体排毒引发种种症状 厄运年对人体的影响 厄运年是身体排毒的一个周期 集中排毒易引起急病 身体排毒的信号 流鼻涕和中耳炎是体内有毒的警告 适度的病痛可以磨炼身体 疼痛对身体的两种保护作用 咳嗽、鼻血应该止住吗 将废物全部排出 眩晕就是排毒能力增强的表现 什么运动对排毒有效 首推脚踝运动 手部抚摸有利于排毒 夜间排毒 夜间无需忍咳 高质量的短时睡眠同样有效

第三章 祛寒能预防疾病，提高自然治愈力 祛寒教你如何防癌、治癌 在内毒变成癌症之前将其排出 祛寒能提高自然治愈力 病历 祛寒与现代医学双管齐下治愈癌症 过敏与内寒的关系 进入体内的化学物质导致过敏 没有过敏症状的人也会积毒 神经衰弱与内寒的关系 神经衰弱可不是小题大做 自主神经和内脏的紧密联系 细胞复原力、自然治愈力与内寒的关系 细胞有很强的复原力 不动手术治疗严重的烧伤和骨骼变形

第四章 祛寒提升身体素质 真正健康的二十项指标 健康之美 祛除内寒，消除不孕、难产和更年期综合征 女性健康与祛寒的密切联系 病历 祛寒疗法助早产儿正常发育

第五章 分趾袜能够吸收脚趾间的内脏排毒 为什么选择丝质分趾袜 丝质分趾袜能够吸收脚趾间排出的毒素 脚部集中着内脏穴位 丝是人的睡袋：排毒祛寒 分趾袜的多重穿法 贴脚穿丝袜，最少五层 晚上穿着袜子睡觉 为了健康，穿长裤而不穿裙子 儿童穿分趾袜的好处 保持贴脚分趾袜的清洁 勤换袜子治愈脚气

第六章 怎么穿：根据“头寒足热”原则着装 什么衣服防内寒效果好 保持下半身温暖和上半身凉爽 化学纤维妨碍排毒 松紧合适的衣服最有排毒效果 女性着装要点 在衣服上安排能排毒的“烟囱” 推荐阿拉伯风格的长裤和长裙 穿着宽松或半袖的衬衫 在化纤内衣里垫上丝或棉质的手帕 戴短手套，不戴帽子 男性着装要点 放开领口，选用天然材质的西服 不要用领带系紧领口 内衣选用丝或棉的半袖或运动背心 选用麻、毛等天然素材的西服 三件套时不穿上衣外套 在丝袜外面最少穿三层 病历 用大块棉布和丝布包住病人膝部

以下第七章 不可或缺的半身浴和泡脚 半身浴的祛寒效果 正确的半身浴方法 孩子站着就可以完成半身浴 洗完后赶紧穿上袜子 选用木质浴缸 半身浴与“头寒足热”的关系 半身浴完美治疗烫伤 怀孕和产后用半身浴祛寒 用半身浴治疗蛀牙 半身浴加速挫伤恢复 泡脚的效果 泡脚的正确方法 用泡脚的方法治愈孩子的咳嗽和呕吐 病历 伤口和发烧也能用半身浴治愈

第八章 怎么吃：有益于祛寒的食物及食用方法

第九章 错误的观念和生活习惯带来内寒

第十章 祛寒排出体内内脏毒素，预防各种疾病

## <<生病，原来可以不治而愈>>

### 章节摘录

插图：第一章 病从寒中来，无毒一身轻寒气对身体的影响寒气阻碍血液循环血管在受寒时就会痉挛甚至收缩，血流就会不通畅。

在医学术语中，这种现象被称为痉挛（spasm），也就是说血管急剧变细的现象。

把兔子的耳朵放在显微镜下，调节焦距，我们可以看清耳朵上的毛细血管。

顺着血管的走向移动，在最末端的地方就会发现毛细血管只有八微米的宽度，红细胞在里面排成一列前进。

如果我们让兔子嗅一下点燃的香烟，就会发现，血管突然收缩，在变细的地方血液就在瞬间停止了流动。

也就是说，当血管变细时，它会明显地阻碍血液循环。

血流不畅也就意味着氧气和其他养分将不能够被输送到末端组织。

同时，末端组织活动所产生的二氧化碳等许多废物也就不能被排出体外。

营养物质不能进入，废弃物不能被排出，轻则造成细胞机能下降，重则造成功能丧失。

人体能够通过小肠吸收各种养分，同时小肠也能分解吸收一些对身体不利的物质。

例如，当我们吃过牛肉后，牛肉蛋白质直接被小肠吸收的话就会引起过敏反应。

所以小肠就阻止牛肉所含蛋白质的通过，并将其分解为氨基酸，然后通过小肠壁进入血管，再由肝脏合成人体所需的蛋白质，这就是一直以来我们所了解的小肠机能。

寒气易引起过敏可是，当小肠的正常功能丧失后，有害物质也能透过小肠壁。

也就是说，当你吃用化肥栽培的农作物时，在吸收氨基酸的同时，化肥成分也会随氨基酸一起进入体内。

现在，无论是养猪、养鸡还是养牛，为了早日育肥上市，人们给这些动物吃各种饲料，添加各种药物。

更有甚者，为了使肉质松软，竟然使用雌性激素。

此外，为了不使动物生病，还给它们注射各种抗生素。

虽然我们经常吃这些东西，但并不是说所有的东西都会全部进入体内。

当这些异常物质过多地进入体内时，就会引起免疫系统反应，从而引起非特异性过敏或哮喘等过敏性疾病。

## <<生病，原来可以不治而愈>>

### 编辑推荐

《生病,原来可以不治而愈》：中西医都推崇的健康自愈法。  
关节炎、流鼻涕、牙痛、中耳炎、脚气……小病痛潜藏大问题，流鼻血、湿疹、呕吐、痢疾、出血...  
...看似严重，却是病情好转的征兆，小到咳嗽，大到癌症，横贯中、西医的日本名医进藤义晴，传授不用看医生的治疗方法，提高你的自愈力，使得病的人恢复健康，使健康的人保持健康。  
由医生来教给你不用看医生的方法，听起来十分奇怪，但我认为一个医生真正的作用就是消除医生这个行业。  
不用吃药安全放心，从婴儿至老人人人方便使用。

<<生病，原来可以不治而愈>>

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>