

<<人体天生能自愈>>

图书基本信息

书名：<<人体天生能自愈>>

13位ISBN编号：9787505422278

10位ISBN编号：7505422278

出版时间：1970-1

出版时间：朝华出版社

作者：张玉辉

页数：235

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>

## <<人体天生能自愈>>

### 前言

很多人都有这样的疑问，为什么自己明明很重视健康，稍有不适就立刻吃药看医生，还经常吃补品滋养身体，但体质却越来越差？

这是因为你破坏了身体的自愈能力。

我们每个人的身体都拥有自然恢复的“装置”，无论生病或受伤，它总会设法恢复到原来的健康状态，这种装置就是人体“原装”的自愈系统。

很多人没有充分利用身体的自愈能力，而是单纯依靠外部力量来抵御疾病。

他们总是幻想有灵丹妙药出现，只想要取得药到病除的结果，却忽略了自己身体的“宝库”——体内潜藏着的大“药铺”。

人体内包含着各种各样的激素，这些激素就是“药铺”的药材，将其排列组合，可以配出30-40种药方来。

人体不但有个“药铺”，还配备了一位高度负责的贴身“医生”——免疫系统。

当人的身体出现不适，或者是发生病变时，免疫系统就会针对不同的情况调整免疫功能，并及时调动各种激素，进行“配药”、“用药”，从而达到治疗的目的。

这样，尽管没有去看医生，但是身体却自己治愈了自己。

我们的身体天生具有自愈能力，在一般情况下，对于疾病，身体都是可以充分应付的。

那么，你知道怎么做才能提高自己的自愈能力吗？

你知道自己的哪些不良习惯正在破坏自己身体的自愈能力吗？

你会呼吸、会吃饭、会喝水、会睡觉吗？

对于很多疾病，其实是可以不药自愈的，你知道怎么做才能实现不药自愈吗？

人常说“三分治，七分养”，你知道该怎么样配合治疗，又该如何来养吗？

## <<人体天生能自愈>>

### 内容概要

我们身体的自愈力在战胜疾病方面发挥的作用是首屈一指的，医生的治疗和其他辅助手段所起到的作用要从属于我们身体自愈系统本身的作用。

当身体不舒服的时候，可以去医院进行辅助调整，但是不能把医生看成神人，把药物看成是仙丹，最重要的还是激发我们的自愈力，要靠我们自己去治病。

## <<人体天生能自愈>>

### 作者简介

张玉辉，医学博士。

出生于中医世家，后到美国留学深造，深入研究中西医的理论，融会贯通，曾任美国奥斯汀东方医学院顾问。

回国后将中国传统的养生学与现代的绿色疗法相结合，创立了一套独特的依靠自愈力来治愈疾病的理论和方法。

## <<人体天生能自愈>>

### 书籍目录

第一章 自己才是最好的医生1.人体藏着个大“药铺” / 0032.自愈是“绿色”的祛病方法 / 0063.良医“良”在修复自愈力 / 009第二章 读懂身体的求救信号1.头部发出的求救信号 / 0132.五官发出的疾病信号 / 0173.四肢显示出的疾病信号 / 0234.胸、腹、皮肤显示出的疾病信号 / 0285.新陈代谢表达的疾病信号 / 033第三章 自愈力是健康的保护伞1.免疫力——身体自备的“防火墙” / 0432.排毒系统——忠实的“杀毒软件” / 0473.再生和愈合系统——人体内的修复系统 / 051第四章 当心破坏自愈力的“杀手1.环境污染——防不胜防的健康杀手 / 0572.血液污染——瓦解你的自愈力 / 0603.体液酸化——自愈力的腐蚀剂 / 0644.自由基过剩——自愈力的催眠剂 / 068第五章 饮食平衡—自愈力的健康支点1.营养要搭配均衡 / 0732.摄取量要适当 / 0763.吃出健康来 / 079第六章 良好的心境——自愈系统的战斗力之源1.情绪“污染”易致“内伤” / 0852.平衡精神提高自愈能力 / 0933.给精神减负，给自愈加码 / 097第七章 增强你的自愈力1.你的作息合理吗 / 105.....第八章 是药三分毒第九章 用调养补出好体质第十章 三分治，七分养——尊重自然的痊愈力量第十一章 不药自愈有方法——如何利用穴位来祛病

## &lt;&lt;人体天生能自愈&gt;&gt;

## 章节摘录

如果留心观察，我们会发现这样一种现象：随着医疗技术的发展，药品越来越多，医疗器械越来越先进，但是人的疾病也越来越多，人的健康问题仍然值得担忧。

尤其是近年来，处于亚健康状态的人越来越多，人的体质并没有随着医疗技术的发达而增强，这足以说明一个问题：健康还要靠自己。

健康靠自己，不仅意味着要靠自己去科学地安排饮食、作息和生活方式，还意味着要靠自己去治病。

其实，人若是靠自己，七成疾病能自愈。

德国健康杂志《生机》曾报道了一篇文章，研究人员发现，依靠人体自身的力量，60%~70%的疾病能够自愈。

在日常生活中，只要我们注意调养和改善生活习惯，有些疾病完全可以不治而愈。

有些人总是幻想有灵丹妙药出现，只想要取得药到病除的结果，却忽略了自己身体的“宝库”——人体内其实蕴含着一个大“药铺”。

人体内包含着各种各样的激素，这些激素就是“药铺”的药材，将其排列组合，可以配出30~40种药方来。

有些人可能会心生疑惑，人体“药铺”中的药，怎么来“买”呢？

人的身体是一个精妙的系统，上天给人的身体配备了一位高度负责的贴身“医生”——免疫系统。

当人的身体出现不适，或者是发生病变时，人体的各项机能就会活跃起来。

免疫系统“发现”病情后，就会针对不同的情况调整免疫功能，并及时调动各种激素，进行“配药”、“用药”，从而达到治疗的目的。

这样，尽管没有去看医生，但是身体却自己治愈了自己。

现在人们更重视医疗的作用，却忽视了自愈的功能，其实，人体的自愈功能常常能创造出医疗药物难以实现的奇迹。

英国伯明翰市有一个叫泰勒尔·鲍威尔的14岁的女孩儿，她曾被诊断出患白血病。

她的母亲伊薇特知道后非常难过，赶紧让女儿接受治疗。

虽然进行了化疗，但却没有什么效果。

医生经过一番诊断后，认为病情非常不乐观，如果不立刻进行骨髓移植手术的话，这个女孩儿的生命可能超不过几个星期。

母亲伊薇特接受了这个建议，于是她配合医生，做些手术前的准备工作。

可是一切都准备好之后，就在医生为小女孩进行术前检查时，却发现她的白血病竟突然消失了，她的身体竟然奇迹般地“治愈”了自己。

这真是太让人吃惊了！

母亲伊薇特说起当时的情况。

也是兴奋不已。

她回忆说：“当我们来到医院准备接受骨髓移植手术时，主治医生马克·维兰吉博士脸上挂着巨大的笑容，他沉默了好长时间，最后终于告诉我们，泰勒尔的白血病已经消失了。

我们听了这个喜讯后彻底惊呆了，既困惑，又惊奇。

我问他这是不是一个奇迹，他回答说除了奇迹外，没有任何原因可以解释这一切。

”如今，在经过几个月的复查后，泰勒尔被证明已经彻底康复了。

泰勒尔的“奇迹”证明了身体自愈的力量。

其实，人体的自愈功能是很强的，只是常常被人们忽略。

有时人的病在医院获得治愈，并不是医生或药物的功劳，而是自己身体治愈力的功劳，但是人们却意识不到这一点，所以造成“自发恢复却被归功于医疗措施”的现象。

德国的尤格·布莱克曾写过一本书叫《无效的医疗》，其中专门提出了这一点。

他在书中指出：感冒时，找好医生是七天康复，不找医生是一个星期，遇到不好的医生则需要更久。

还有，椎间盘突出其实也可以凭身体自行恢复。

即使患者因为这种自愈力使病情得以改善，但他们自己和医生还是会将这种好转归功于医疗措施。

## <<人体天生能自愈>>

例如关节炎，其实各种不同的疗程都可使它改善：迁居西班牙度假胜地马约卡岛，减少摄取糖、盐或肉等的食疗法，乃至一些身体锻炼的方法等等。

乌尔姆大学医学院临床经济学教授弗兰克·波兹所特认为：“如果要严格看待卫生体系的成果的话，那就不得不得出这样的结论，其中不少案例要归功于患者的自愈力。

”基于这种现象，不只患者，就连专家也很难评估医疗成果的真正价值。

美国经济学者布顿·韦斯布罗德明确表示：“既然人体的生理系统本身具有适应力，所以有时就能自行修整，无需医疗照顾就能战胜疾病。

只不过患者在病愈后，并不知道这种康复是否是‘医疗照顾’的结果。

”我们的身体有一个满是良药的“药铺”，还有一位负责的贴身“医生”，依赖于人体的自愈能力，能战胜很多疾病。

但是，前提是我们要保护好我们的自愈力，才能使其对我们的身体“尽职尽责”。

## <<人体天生能自愈>>

### 编辑推荐

《人体天生能自愈最简单也是最根本的疾病治疗与健康养老方式》：并不是医生治愈了疾病，而是人体自身战胜了疾病,自愈力才是最好的医生。

6000年前建立的一座埃及金字塔的碑文中写道，一人吃的东西中1 / 4是为自己生存，而另外3 / 4给了医生。

德国健康杂志《生机》报道：“最新研究发现，通过依靠人体自身的力量，60%-70%的疾病能够自愈。

现代西方医学的奠基人希波克拉底说：“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、激发和调动人体的自愈能力，而不是去取而代之。

”



<<人体天生能自愈>>

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>