第一图书网, tushu007.com

<<不生病的生活>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活>>

13位ISBN编号：9787506452434

10位ISBN编号：750645243X

出版时间：2008-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：闻卓

页数：246

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

前言

防大病，从养护入手　　身体不适，疾病就是它发出的最直接信号！
20年前，我的一位亲戚正值不惑之年，患上了严重的心脏病。
在求医数年无效的情况下，只好采用一种偏方医治——连续服用十副猪心，且必须是刚刚宰杀后取出的。
谁知道，意想不到的事情真的发生了。
连服十副猪心之后，他的心脏病竟然奇迹般地痊愈了，直到现在依然心康体健。
用他的话来说就是：“ 我现在的心脏，比小伙子的更棒！
”　　虽然“ 吃啥补啥 ”的办法不能一概而论。
但心脏不好，就应该针对心脏这个器官进行补养和调剂，并针对其病因进行相应防护。
却是最有效的一种保健、祛病方法。
就拿在生活中一些常常令人闻之色变的病症来说，例如癌症的发生。
常常与免疫力低下有着莫大的关系，如果要防癌、抗癌，提高身体免疫力就是你必须要去做的；再比如，心脑血管疾病的发生，往往与血液的四高（高血压、高胆固醇、高血脂、高血糖）有关。
那么，注意从饮食方面进行调节和养护，就是预防和治疗心脑血管疾病的第一要点；而预防易在肥胖人群中流行的糖尿病等“ 富贵病 ”，则最应当少食、多运动……　　世界卫生组织研究指出，如果一个人的健康指数是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而个人生活方式占到60%。
这也就是说，很多重大疾病的产生，虽不可避免会有遗传因素在其中作祟，但最重要的一点却是——生活方式的正确与否。
当然，要想防大病，除了生活方式的正确外，加强对身体的重要器官进行“ 保养 ”和“ 修护 ”也是必不可少的。
这就好比汽车开不动了，准保是哪个重要零件出现了问题一样。
疾病来临了，往往是因为我们身体的某个器官需要保养了。
只要找到适合的方法让器官得到应有的养护，减少它的工作压力、补给它所需的营养，它就依然能够焕发出新的活力！
就如前面我们所列举的，用服用猪心这个偏方去修护心脏，修护好了的心脏，依旧可以重新为人体进行服务，并更加鲜活有力！
衣服破了个洞，如果及时修补，和新衣服的寿命几乎没有差别。
但如若我们明知已经有了破洞，却依然我行我素、置之不理，那么无疑会加剧衣服的破损程度，最终无法补救。
修补衣服的理论，也同样适用于我们身体的保养。
得了病并不可怕，可怕的是没有采取适当的措施，对我们的身体器官进行维护和保养。
只要保养得当、对症施方，就几乎没有什么疾病是我们人类战胜不了的！
（注：防大病的具体方法，散见于全书各章节中，详见内文。
）　　常给你的器官“ 减减压"　　如果我们细心观察疾病的发生，就会发现这样一个十分具有普遍性的现象——许多致命的疾病或器官的病变，往往多发于40岁以后。
于是。
在生活中也就出现了这样一种奇怪的现象：40岁是一道坎，如果你健健康康地度过了40～60岁，那70岁基本也就不成问题，而且很多致命疾病的发病率也会明显降低。
换句话来说也就是，大部分的疾病，都会在人们四五十岁时集中发生。
难道是疾病也挑人、挑时间吗？
为什么疾病偏偏青睐中年人群呢？
其实。
原因是很简单的。
打个简单的比方，我们的身体各器官，也如某种商品一样，有它们的使用期限——这也是我们所熟悉

的，医学研究的成果表明：每个人都可以活到120岁，甚至更高。
　　但人们看到120岁这个理论期限，却往往忽视了在使用期限里的使用次数限制、使用频率限制等注意事项。
一样东西，明明可用10年。
但如果我们每天都加倍地使用，那它很可能仅用了5年就早早损毁了。
我们的身体器官也正是如此，当我们给它们施加了太多的压力，让它们更多地劳作，它们也必然会早早地衰竭，难以达到它应有的使用期限。
　　比如说，我们经常吃得过饱，就会人为加大消化器官的工作压力，使其超负荷运转。
同时，这也会加大心脏的工作量，因为消化器官进行消化的时候，需要更多的血液作为动力。
　　再比如，喜欢吃肉、吃油腻食物的朋友，或是酗酒过度的朋友，往往肝脏不是很好。
这是因为过度地摄人油脂往往会破坏肝脏的分解功能，发生脂肪肝等病变；而过度酗酒，则会破坏肝脏的解毒功能，发生酒精肝、肝硬化等病变。
　　按照人体的自然运转规律，100年甚至是200年的使用期限都是可以达到的。
但是，我们身边的大多数人，却还没有彻底领悟这个关乎自己生命健康的道理。
不良的生活习惯，常常让我们的身体器官负荷过重，器官长时间地“加班劳作”，则必然会诱发各类疾病。
　　至于疾病为什么常常偏爱中年人，这也很好理解。
每一种疾病都必然要经历漫长的酝酿过程，人到中年，人生的岁月已历经数十年，经年累月的不良生活习惯等因素，早已让我们的器官产生了问题。
于是，疾病便更容易在这个年龄阶段集中爆发！
　　总而言之，人体的病变，往往是由于我们在日常生活中不注重对自己身体的保养而造成的。
要想不生病，彻底将疾病赶离我们的身体，常给器官“减减压”，加强对身体的保养，就是每一个身体尚且康健的人必须要遵行的一个健康新法则！
　　一生健康的四大原则　　究竟怎样做，才能实现“一生健康”的梦想？
　　究竟怎样努力，才能避免病痛的困扰？
　　这是一个不管中老年人还是尚且年轻的小伙子、小姑娘们，都最想知道确切答案的问题。
因为“健康无病”这个词汇，不仅意味着身体的康健、舒适、自由，更代表着人一生的幸福安康、福寿延年。
　　于是，人们越是重视、越是渴望，问题也就变得越来越复杂。
健康无病。
似乎变成了一个玄而又玄、概念混杂的问题，令人无所适从。
今天某健康学家说，吃大蒜、多运动好，人们便都吃大蒜、多运动；明天又有人说多吃大蒜不好、运动多了也不妙。
于是人们便又都选择了放弃……换来换去，反倒让身体出现了问题。
　　其实，健康无病的秘密，远非人们想象得那么复杂。
最简单、最直接、最好理解的，往往就是真理。
下面，我们就集百家之长，把实现一生健康的方法。
浓缩成以下四大原则：　　第一个原则：常给“五脏六腑”减减压，换来一生健康　　五脏六腑，是中医对人体各内脏的总概括，心、肝、脾、肺、肾，总称为五脏；小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦，总称为六腑。
　　如果细心观察我们会发现，人体很多致命大病的发生，都与身体的这些内脏有着直接的关系，如心脏病、肝病、肾病等。
而这些体内器官之所以发生病变，往往与我们不当的使用方式是直接相关的。
　　举个最简单的例子，加班一夜后，每个人都会困倦、疲惫不堪，即便再怎么补觉，精力都很难恢复。
如果我们把体内的每个重要脏腑都看成是一个个有生命的个体，那么它们过度“加班”后，又会如何呢？

心脏过度地泵血、肝脏不停地解毒、肺部不停地吸附着有毒物质、胃肠不停地加速蠕动……长时间如此，人体又怎么可能不衰老、不产生严重的病痛呢？
　　因此，对于每个人来说，健康的第一功课就是——常给“五脏六腑”减减压！
（注：具体减压方法请参照《不生病的生活跟疾病说NO》第一章的内容）　　第二个原则：将控制体重作为一生的健康功课　　什么是标准体重呢？
有这样一种简单的科学计算方法。
大家可以据此换算一下：男性之标准体重（公斤）＝身长（厘米）－100　　女性之标准体重（公斤）＝身长（厘米）－102　　按照这个标准来计算，如果男性身高为175厘米，那么标准体重就应为75公斤，上下可略有浮动。
如果超过这个标准，我们称之为“胖”，反之则为“瘦”。
　　现代社会，随着生活水平的提高，偏瘦人群越来越少。
所以，我们所说的控制体重，主要是指控制体重上升。
　　那么，为什么体重的上升，会影响到身体的健康呢？
　　这个道理很好理解。
就如“配套理论”一样，身体各器官的功能往往是和人体的整体构造相匹配的。
换句话说。
一个身高为175厘米的人，其身体各器官的功能，是与其75公斤的体重相匹配的。
当体重上升过多、过快，往往就会给身体的各器官带来更多的工作压力，特别是一些内脏器官。
当身体各器官过多地为增多的体重而过度“加班”时，疾病又怎会不来呢？
　　据对世界各地长寿老人的研究，我们也可得出相同的结论：一生的体重。
其变化值最好保持在10公斤之内。
　　第三个原则：饮食清淡——多食素，少吃肉　　饮食清淡的第一原则就是：多食素，少吃肉。
　　也许很多人会认为，人类是天生的杂食动物，吃肉多是情理之中的。
但事实却并非如此。
对人类进化和人类历史的研究证明。
人类的身体结构及生理功能更像食草动物（见表1、表2）。
　　通过对比就一目了然了——人类不像食肉动物而更像食草动物。
　　但随着社会的发展，人类的食谱渐渐发生了很大的变化，人们甚至开始远离素食和谷类食品，摄人过多的肉类食品。
但与此同时，以“食草”为特征的人类基因和生理功能，却并不适应过多地摄人肉类食品。
而这种不适应，也最终导致了心脏病、糖尿病等现代疾病的发生。
　　为什么“富贵病”在当今社会大行其道，其根本原因也许就在于：这是人类违背自然规律而得到的一种惩罚。
　　第四个原则：找到适合自己的运动防治，并坚持一生　　运动对于人体健康的重大作用是众所周知的。
例如。
运动可增强心血管系统的功能；运动可改善呼吸功能；运动可提高消化系统的功能；运动可改善神经系统功能；运动能增进新陈代谢。
使肌肉发达、骨质增强……　　除此之外，运动还有很重要的一大益处，就是延缓衰老、增强人体的免疫系统功能。
而免疫系统，也恰恰是防止很多重大疾病发生的重要防护体系。
　　为什么经常锻炼的人，常常更显年轻、不易生病？
而喜欢蜗居在家、少运动的人往往精神委靡、多病？
其原因就在于是否经常运动。
　　需要注意的是，运动方式的选择也十分重要。
特别是中老年人，应根据自己的身体状况进行选择，不要盲目效仿他人。
　　关于运动对于“一生健康”的作用，我们不妨借用十八世纪法国医生蒂萦的一句话来做结：“运

动就其作用来说。
几乎可以代替任何药物，但是世界上的一切药品都不能代替运动的作用 ”。

内容概要

《不生病的生活跟疾病说NO》从人们关注的常见健康问题入手，如身体重大器官的保养问题、身体部位的疼痛问题、心情与疾病的关系问题、饮食与健康的关系问题、人体运行规律问题等等，深入介绍了日常保健的有效方法，既是作者个人经验的总结，也是中西医智慧的精华。

相信这本实用的健康指南，能够给广大读者带来健康与幸福。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

闻卓，内蒙古通辽市人，硕士研究生学历。
就职于北京世纪坛医院，负责健康宣教工作。
作者广泛研究中外医药典籍和民间保健养生技法，总结出一套切实可用的防病、祛病的方法，其撰写医学健康书籍逾百万字，并广泛发表于报刊、杂志以及各大网站。

<<不生病的生活>>

书籍目录

第一章 唤醒你的每一个身体器官第一节 千万别让“ 五脏 ”的负荷过重一、身体的皇帝——心脏为什么心脏会不舒服？
心脑相通——打败心脑血管杀手保养心脏的六大法则二、人体解毒总机关——肝脏肝脏最重要的危险信号——“ 发胖 ”积极应对肝脏的六大天敌三、器官健康的第一保护伞——肺日常必做的健康功课——清肺肺部健康=正确的呼吸+深呼吸四、生命发动机——肾是谁偷走了你的精气神？
护肾关键在日常好肾，是养出来的十大症状警示“ 肾危机 ”五、易被忽视的重要器官——脾脾是身体免疫卫士中医上为什么说“ 脾胃不分家 ”？
第二节 六腑畅通，百病全无六、最娇贵的消化器官——胃胃病真能生百病吗？
胃最不喜欢什么？
胃病，七分靠养七、身体健康的镜子——肠道（大肠、小肠）一场发生在肠道内部的战争肠道畅通，才能肠病不生会保养，肠道才会年轻八、“ 肝胆相照 ”之——胆胆囊疾病的开端不可忽视——胆结石胆结石发病的诱因——不良的生活、饮食习惯中老年人要警惕的胆囊疾病——胆囊炎饮食禁忌，帮你减轻胆囊疾病的痛苦九、易患疾病的“ 垃圾桶 ”——膀胱膀胱炎最钟爱女性谁说尿憋不死人？
第三节 科学用脑，一生无忧十、人体最精密的“ 仪器 ”——脑老年痴呆症的重要信号——记忆力减退威胁人类健康的三大疾病之一——脑梗塞第二章 抓住疼痛的病根，治标也治本一、千万不可乱用止痛药封杀疼痛，就是封杀健康二、头痛——病根在精神因素破译偏头疼的密码缓解偏头疼的有效方法三、腰痛——大部分与肾脏无关办公室常见病——腰肌劳损四、颈椎痛——小习惯引发的大问题每个人都应做的“ 颈椎自查 ”劳损性颈椎病因何而来？
自我治疗颈椎病五、牙痛——不单是“ 拔不拔 ”的问题牙齿健康标准——“ 80／20 ”牙痛，最需医治有方牙痛，很可能不单单是“ 牙 ”的问题六、常见性疼痛——不可大意的眼睛痛、咽喉痛眼睛痛——护肝是关键、护眼是重点消炎药消不了慢性咽炎第三章 百病皆由心生——重视心理健康一、百病之源——心魔中西医共诊“ 心病 ”心情能致病也能治病二、爱生气也是一种病你在自制毒药吗？
生气，让你的器官不快乐三种妙方，令你及时排出生气之毒三、坏情绪是癌魔的“ 向导 ”令人震惊的小白鼠实验防癌总动员四、现代人最大的健康隐患——“ 不快乐 ”积极防控“ 心理感冒 ”——抑郁症五、笑，是最廉价的灵丹妙药笑，为什么能够治百病？
女人，更需多笑笑第四章 寒气、火气与免疫力一、潜移默化的健康杀手——寒气谨防“ 百病从寒起 ”几类妙方，把寒气驱除出你的身体二、千万别让你的双脚受寒手脚冰凉者，请多在饮食上下工夫三、不可忽视的“ 上火 ”与“ 祛火 ”现代人为什么容易“ 上火 ”？
分清“ 虚实 ”，方能辨证论治预防“ 上火 ”并不难四、人体“ 防火墙 ”——免疫系统日常健康功课——增强免疫力第五章 健康、疾病，皆从口入一、生活中最常见的健康杀手让你上瘾的甜蜜杀手——糖让你不知不觉变老的白色晶体——盐让你变成“ 肥胖人 ”的祸根——脂肪二、错误的饮食方式，让你的寿命缩短一半暴饮暴食=慢性自杀吃饭过快，不如不吃常外出就餐，记忆力受损饮食误区，让你患上各种疾病三、想要不得病，吃什么？
不可忽视的“ 穷人食物 ”——粗粮“ 蔬菜中的水果 ”让你青春常驻——西红柿天然的抗生素——大蒜药食兼用的健康食品——红薯其他营养防病食品四、想要不得病，喝什么？
最廉价的保健品——水超乎想象的长寿饮品——绿茶可与人参媲美的饮品——红葡萄酒五、不要让自己吃得太胖肥胖最易引发糖尿病腹部肥胖——众多疾病的危险信号六、别让自己吃得太“ 酸 ”酸性食品VS碱性食品如何维持身体的酸碱平衡七、排毒与饮食的关系毒素，并没有人们想象中那么可怕体内毒素的最主要来源——食物减少体内毒素堆积的最简单方法第六章 人体运行规律万万不能违背一、身体的信号，不容忽视中年人，请重视你的“ 疾病信号 ”几种常见的“ 身体信号 ”二、你的内分泌失调了吗？
男人，也有内分泌问题女人的健康秘密——女性荷尔蒙痛经，一定要看中医让女人越来越年轻的秘密三、人体畅通是关键——肠胃大扫除排便通畅是重中之重及时排出肠内废气四、人人都需要优质睡眠健康，是睡出来的现代人，为什么易失眠？
5个小偏方，让你的睡眠质量更高五、养生，也有四季之别春季如何养生？

夏季防暑是关键防燥、滋润，安度秋季冬季养生，莫走入误区

<<不生病的生活>>

章节摘录

第一章　唤醒你的每一个身体器官　　第一节　千万别让“五脏”的负荷过重　　一、身体的皇帝——心脏　　为什么心脏会不舒服?　　众所周知，心脏是身体循环系统的源动力，其工作是不可以停止的。
一旦它出现故障，哪怕只是一次小小的休息、一次短暂的阻滞，都会给我们的身体带来巨大的痛苦。
一般来说，心脏问题的两个重要原因就是——一个是衰竭，一个是血液传输受到阻滞（先天性心脏病除外）。
这两种原因都很好理解。
东西用得久了或使用方法不当，再加上它本身的质量欠佳，那就很容易损毁，这也就是我们所说的“衰竭”；水管中的水质不好，经常有沉淀物附着，日久天长，就很容易造成水流不畅。
这就是我们所说的“阻滞”。
千万不要小看心脏最容易出现的这两大问题，也千万不要以为这两个问题与年轻人无关。
据调查显示，心脏病是人类健康的头号杀手。
全世界1／3的人口死亡是因心脏病引起的，而我国每年就有几十万人死于心脏病。
最新的一项调查更是发现，有越来越多年龄介于21～45岁的年轻人患上了心脏病。
上海市胸科医院就曾收汉了一位18岁的大学生，由于地过度劳累，他在考试前出明显的心慌不适，医生发现，这个孩子心脏的病变程度犹如60岁的老人。
劳累、紧张、掠夺式地使用身体，都会增加心脏的负荷，从而使心脏病变提前到来。
如果你早上起来时常会感到头疼，日常生活中更是常常会有呼吸急促和胸闷的感觉，甚至上楼梯或爬山的时候气喘如牛，那么，从现在开始，你就必须注意保养你的心脏这个人体最重要的器官了！
……

编辑推荐

让你一生健康的三个“千万”：千万别让你的脏器加班；千万别虐待自己的情绪；千万别轻视身体的任何一种疼痛。
《不生病的生活跟疾病说NO》从人们关注的常见健康问题入手，如身体重大器官的保养问题、身体部位的疼痛问题、心情与疾病的关系问题、饮食与健康的关系问题等等，深入介绍了日常保健的有效方法，让你跟疾病说“NO”！
自我健康评测表　　十九世纪八十年代人们认识到了“亚健康”，即目前身体状况处于疾病和健康之间，可以通过适当调整恢复健康，也可能因为其他诱因而产生疾病。
请试着回答下列问题，答“是”越多，越说明身体需要调整。
1．经常（一周三次以上）和好友喝酒至深夜，不醉不归?　　2每天抽烟超过十支?　　3经常（一周三次以上）熬夜工作?　　4喜欢吃肉，喝碳酸饮料?　　5。
常有（一个月三次以上）不明原因的头痛?　　6．头发一洗就大把大把地掉，长出许多白发?　　健康是一种生理上、心理上和社会关系上的良好均衡状态，不仅只是身体上没有疾病或不虚弱的情形而已。

第一图书网, tushu007.com

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