

<<生死兵法>>

图书基本信息

书名：<<生死兵法>>

13位ISBN编号：9787508516301

10位ISBN编号：7508516303

出版时间：2010-1

出版时间：五洲传播出版社

作者：邱一笑

页数：230

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>

<<生死兵法>>

前言

生命是一个伟大的奥秘，生命的过程是一次神奇的旅行。

健康是生命的旗帜，每一个人都需要这面旗帜，但是，一直以来，人们常常忘记了自己的旗帜在哪里，就像旅行时忘记带地图，常常迷茫于自己身在何处。

《生死兵法》将引领你穿越生命的千山万水，渡过生命的千难万险，让健康的旗帜一直飘扬在生命的每一天。

什么叫“健康”呢？

“没有疾病、体魄强健、功能正常、内心喜悦”，这四个部分构成了健康的标准。

没有疾病是健康的起点，是医学的终点。

《孙子兵法》曰：“上兵伐谋，中兵伐交，下兵攻城”。

不战而屈人之兵是上策，此是讲兵法。

《黄帝内经》对疾病的认识亦同兵法：“上工治未病，中工治欲病，下工治已病”（注：此处“工”指的是医者）。

两者目标不同，但理念相同，都是追求上乘的方法。

对于人类健康来说，上医治未病，最终是要让身体达到不治而自愈的健康状态。

科学、哲学、玄学可用于对人类健康的解释，亦可称为健康的三个层面。

讲得清楚叫科学，一是一，二是二；讲不清楚叫哲学，一分为二（“哲学是科学的科学”）；讲不出来叫玄学，玄学讲感觉。

科学讲方法，哲学讲规律，玄学呈现真相。

科学有对错、哲学无对错，玄学不知道对错，只是呈现事实，仁者见仁、智者见智，由你解释。

<<生死兵法>>

内容概要

没有进医院并不代表身体健康，犹如没有借钱并不代表你就是富有。
任何事情都是要付出代价的，要么付出学习的代价，要么付出失去健康的代价。
我们的身体是往健康之路还是向疾病之路发展，是由我们自己选择的。

人体也是一个生态系统。

胃口好，补充的材料多；胃口差，补充的材料少。

如果消耗得多补充得少，身体需要的健康材料不足，而身体的消耗仍在不断地进行，就犹如树木被不断地砍伐。

我们在吃进去营养的同时，也吃进去了身体不需要的材料，这些身体不需要的材料，就成了身体的负担，如果不及时排出去，相当于环境污染。

不排除毒素，即使补充营养也是没有用的，就像一只葡萄酒杯，里面如果有污水，无论倒什么好酒都是污水，没有排出污水，怎么喝都是污水。

只有排出污水，葡萄酒的味道才正常，如果酒也差，污水又多，怎么期望酒的味道好呢？

如果你仅仅是依靠营养素，可是空气、水等都不好，你发现你吃营养素可增进你的体质，可是它没有办法帮你把所有的问题都解决。

健康是一个系统，对服用营养素来讲，说实话，很多人真的是吃错了。

身心健康是我们追求的目的。

任何事物有好处就有坏处，要接受完整就不会痛苦。

人有时候是需要生病的，那是身体要休息的信号，也是身体的语言。

<<生死兵法>>

作者简介

邱一笑，健康指导专家。

长期从事系统健康法研究，成功运用系统思维整合中医、药理学、心理学、营养学、免疫学，对慢性病和养生学有独到的见解和解决思路，支持和训练慢性病人成为照顾自己的健康专家。

<<生死兵法>>

书籍目录

- 序言 求医不如求己，要懂得生死兵法
- 第一章 疾病是身体的另一种“语言”
- 一、了解自己的身体吗？
 - 二、疾病真的可怕吗？
 - 三、学会聆听自己身体的语言
 - 四、相信自己身体的内在力量
 - 五、觉察自己神奇的能量，学会运用它
- 第二章 认知误区是生命最大的敌人
- 一、晒太阳真的会长斑吗？
 - 二、我们真的会做呼吸吗？
 - 三、到底该怎样选择喝的水？
 - 四、饮食真的一定要有规律吗？
 - 五、吃辣椒真会导致长痘、长疮、便秘吗？
 - 六、吃素真的可以健康吗？
 - 七、不吃肥肉真的可以减肥吗？
 - 八、榴莲吃多了真的容易上火吗？
 - 九、女性真的应该多吃水果吗？
 - 十、营养素真的多多益善吗？
 - 十一、生命真的在于“运动”吗？
 - 十二、我们到底应该怎样睡觉？
 - 十三、基因与我们到底有怎样的关系？
 - 十四、女人该怎样做才能“挺好”呢？
 - 十五、情绪对身体到底有多大的影响？
- 第三章 生命不再谈“毒”变色
- 一、毒素到底从何而来？
 - 二、毒素离我们有多远？
 - 三、毒素导致身体产生哪些亚健康症状？
 - 四、疾病的形成有哪些鲜为人知的规律？
 - 五、你一定要知道的身体的五道毒素
 - 六、各种排毒方法的应用和利弊
 - 七、心情左右你的健康
- 第四章 “生死兵法”四大步骤：“加、减、乘、除系统健康法”
- 一、什么是“加、减、乘、除系统健康法”？
 - 二、恢复健康的第一步：减法——排除身体毒素
 - 三、恢复健康的第二步：加法——补充身体营养
 - 四、恢复健康的第三步：乘法——恢复身体功能
 - 五、恢复健康的第四步：除法——解除心灵制约
- 第五章 如何成为内行的健康管理专家？
- 一、看看我们自己属于哪种类型的体质
 - 二、我们到底该如何吃饭？
 - 三、为什么医生对很多疾病无法解决？
 - 四、身体与营养到底有怎样的内在联系？
 - 五、我们该如何支持生命的健康？
 - 六、面对事实，我们真的需要思考很多
- 第六章 让你不生病的系统健康法
- 一、晒太阳有讲究
 - 二、神奇的深呼吸
 - 三、喝水有方法
 - 四、体验“酸、甜、苦、辣、咸”
 - 五、自由运动，运动自由
 - 六、坏情绪要合理释放
 - 七、好习惯受用一生
- 第七章 生命的能量表现形式——性
- 一、性格、性情、性命
 - 二、性激素关系着人类身体的健康
 - 三、性激素变化的五个阶段
- 第八章 运用兵法，设计自己的健康方案
- 一、健康的标准及自测方法
 - 二、慢性病管理方案
- 后记：做生命的管理者

<<生死兵法>>

章节摘录

插图：在我们了解自己身体之前，先看看生命是从哪里来的。

复杂的人类生命的诞生是从两个性细胞的相遇开始的，一个叫精子，一个叫卵子，它们经过一段艰苦的历程，在爱的小窝（子宫）里住下，彼此相爱，相依相伴，在那里开始生根，发芽，成长……随着时间的推移，在爱的海洋里（子宫的羊水中）一点点地长大，一点点地成熟，大约在40周以后，一个小小的生命就这样诞生了。

说到这里，我们可以看到，人类的诞生就和大自然中一个小小的物种一样，在肥沃的土壤中生根，发芽，开花，结果。

自然界中的生命就是这样简单而富有智慧地诞生。

对于大自然中的一切生物而言，生命的繁殖是一种本能，不需要学习，不需要思考，更不需要培养，就是实实在在的本能，这种本能可以说是天性，然而就是这样的本能，看似简单、容易，却也是充满竞争，充满压力……我们知道有生育能力的正常男子一次射精量平均为3.5ml，而每毫升精液中的精子数量为6千万至2亿个，在大多数的情况下，这些精子中只会有一个“生命力最为旺盛，战斗力最强”的精子最终会与卵子会合，形成受精卵。

卵子受精后即开始有丝分裂，并在一边分裂的同时一边向子宫腔方向移动。

受精卵在输卵管内36小时后分裂为2个细胞，72小时后分裂成16个细胞，叫桑椹胚。

受精后第4日，细胞团进入子宫腔，并在子宫腔内继续发育，这时，细胞已分裂成48个细胞，成为胚泡准备植入。

胚泡可以分泌一种激素，帮助胚泡自己埋入子宫内膜。

受精后第6~7日。

<<生死兵法>>

后记

人生有很多项目在运作，最大的项目是什么？

那就是——生命。

每个项目的成败主要取决于三个要素：1.内行管理；2.有可行性的分析报告；3.投入资金。

我们自己的生命是谁在管理？

自己。

自己是内行还是外行？

外行管理是注定失败的，如果你是外行，活下来都是很冒险的，疾病不会因为财富、名誉、地位、年轻而退却，到医院看看就明白了。

如果是外行，就不能做出真正的可行性报告，只能叫瞎猜；如果是外行，投入的资金就是乱投资，结果是花钱害死自己。

想要把生命管理好，要么交给内行管理，要么不断学习成为内行，除此之外，没有更好的办法。

花开花谢，草木荣枯，四季更换，大自然运用它神奇的力量，在每个生命里都刻上了它运行的软件，那就是本能。

我们用知识去修改，用习惯去对抗，却不知道这是痛苦之源。

我们只有去认识它，利用它，让自然的规律在我们身体里正常工作，满足心的渴望，向青山绿水的大自然要健康。

<<生死兵法>>

编辑推荐

《生死兵法》：用智慧呵护身体，做照顾自己的健康专家。
不是只有医生才能管理生命，没进医院并不代表身体健康，你能掌握的健康要法。
9种途径聆听身体声音，15个亚健康认知误区，8项自我健康评测标准，4大步骤管理个人生命。
一个错误的健康观念比一个暴君更恐怖，一个暴君不超过50年，而一个错误的健康观念会贻害几千年。

这是一本充满智慧和新鲜见解的健康指导书。

作者邱一笑独创“减、加、乘、除系统健康法”：减法：排除身体的毒素 加法：补充身体的营养
乘法：恢复身体的功能 除法：解除心灵的制约 没有疾病、体魄强健、功能正常、内心喜悦，这四个部分构成了健康的标准。

上医治未病，系统健康法致力于指导人们达到不治而自愈的健康状态，在实践中已有数万人得到了不可思议的效果，了解它、运用它，将给人以生死两重天的感觉。

<<生死兵法>>

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>