

<<医生向左病人往右>>

图书基本信息

书名：<<医生向左病人往右>>

13位ISBN编号：9787536050198

10位ISBN编号：7536050194

出版时间：2007-2

出版时间：花城出版社

作者：曾志锋

页数：222

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>

<<医生向左病人往右>>

内容概要

《医生向左，病人往右》由辽宁省工会副主席娄彦莉作序，娄主席也是本方法的受益者之一，同时在实行本方法的过程中加深了对健康及人生的理解，序言中有其详细的认识过程及康复经历。

《医生向左，病人往右》主要有三大部分的内容，第一部分是观念篇，第二部分是基因营养学，第三部分为常见慢性病的康复，此外附录为康复病例摘录。

观念篇中主要阐述病人应用的三个心态，疾病的误区，疾病久治不愈的根源，开篇从观念上来纠正过去错误的健康观念，并重新树立新的健康观念。基因营养学部分，提出了基因营养学说，同时阐述了疾病的新模式，分析了影响健康的各个因素，并详细分析了这些因素在人体内的作用机制和原理，提出获得健康的五项原则，同时提出日常保健的MSC健康计划，为人们日常保健提供一个切实可行的方法。

慢性病康复部分，从新的视角解读高血压、糖尿病、痛风、肝炎等各种常见的慢性疾病，每种疾病从【临床概述】、【病理现象】、【病理解析】、【新视角】、【康复建议】、【康复预测】、【病例】七个部分阐述，使读者对所关心的疾病有个完整的认识。

做正确的选择+系统地坚持健康计划 - 健康。

你可以做到坚持的：MSC健康计划。

生病了该让谁负责，医生，还是自己？

病人和医生都必须分清各自在疾病康复中的责任。

这个世界上不会有任何神医可以给予你健康，健康需要你自己去获得。

人们把希望寄托在医生身上，是因为人们经常低估自己身体的智慧，而高估医学在身体健康方面所承担的角色。

人体绝对是一个精密的系统，只要给予足够的营养支持，它可以随时调集全身的各种细胞和器官发动战争、进行防卫、清理垃圾、发展生产、维护通信、修复受损组织。

它就像一个强大的国家，不断地清除异己，保证自身利益最大化。

人的免疫系统可以变经产生出亿万种抗体、免疫细胞，这意味着人体拥有亿万种武器，而目前发现的对人体有害的微生物不过几千万种，怎么可能人的免疫系统无法对付这些病毒呢？

只要给予足够的支持和时间，人体没有什么不可能康复的疾病。

<<医生向左病人往右>>

作者简介

本书作者曾志锋是目前国内少数几个真正运用营养素及调整生活方式来使病人康复的科学家，生物医学博士，师从著名分子生物学家、广东省政协副主席、广东省民革主席、暨南大学副校长周天鸿教授。

从事病毒基因结构与功能，细胞与基因结构，肿瘤发病机制等研究。

曾博士在将研究结果运用到临床保健过程中，提出基因营养学说，为饱受慢性病煎熬的病人带来康复的希望。

同时发起肿瘤及慢性病康复行动，使越来越多的人群在实践曾博士保健方法时得到康复。

<<医生向左病人往右>>

书籍目录

推荐序一 推荐序二 序言 第一部分 正确面对疾病 第一章 不要急躁 一、面对疾病，急有用吗 二、病什么时候能好 第二章 读懂身体的信号 一、发烧 二、咳嗽 三、身体的其他信号 第三章 把康复的希望寄托在自己身上 一、为自己的健康负责 二、奇妙的人体器官 三、你虽有亿万资产却不知如何使用 四、神奇的干细胞也要看怎么用 五、新陈代谢为康复提供了机会 第二部分 疾病的真相 第一章 关于疾病的误区 一、病因说混淆了真正需要关注的问题 二、疾病分类割裂了整体 第二章 疾病久治不愈的根源 一、真正的病因 二、对医疗过分依赖 第三部分 基因营养学 第一章 健康与疾病的本质 一、为什么要探求健康与疾病的本质 二、生命的共性 三、健康和疾病是什么 第二章 新的疾病模式 一、了解基因：基因是健康天平的支点 二、控制环境：环境是通往健康的桥梁 三、一种疾病 四、疾病的三个阶段 五、疾病久治不愈的两个根源 六、健康与疾病之间的五个途径 第三章 康复之道 一、你必须承受的痛苦 二、获得健康的策略和方向 三、MSC计划：基础保健计划 第四部分 疾病与康复 第一章 关于营养补充品 第二章 关于康复的建议 附录一：我的朋友们 附录二：人体所需要的部分材料 后记

<<医生向左病人往右>>

章节摘录

您真的生病了吗？

现在很多人，头上被扣上了一些帽子，年纪稍微大点的，有些是高血压、有些是糖尿病、有些是脂肪肝、有些是内分泌紊乱等等，年纪稍微小点的，有些是亚健康、有些是失眠、有些是妇科炎症等等。

好像大多数的人都难免被扣上这些健康问题的帽子，所不同的是，每个人的帽子可能不太相同。扣上这些帽子倒不是件什么值得我们忧虑的事，问题的关键是一旦被扣上这些帽子，我们日后的生活也许便意味着终身服药、并发症、因忌口而失去许多生活的乐趣、即使活得小心翼翼也无法摆脱病情恶化的命运、晚年生活的痛苦……生活在失去希望中备受煎熬。

但是没有人愿意一直过这样的生活，所以，不断地求医问药，希望遇到一个神医来解救自己；不断地打听各种保健方法，希望比较幸运得到一个秘方使自己能够康复；不断地翻阅各种书籍，希望能够了解更多的知识来使自己过得更好。

我们做了很多努力，但是好像并没有收到多大的效果，神医好像永远在那世外桃源凡人无法找到；试了无数的保健方法，从跑步到气功、从草药到偏方、从自然疗法到另类疗法，只是每次试完之后除了失望还是失望；读书已破万卷，但是带来的是更多的困惑，所有书上记载的都好像很有道理，但是却相互间充满着矛盾，不知该用哪家之言，奉哪家之道，淹没在信息的海洋中找不到方向。

当你正受着这些健康问题困扰的时候，不知你是否停下来思考过一些基本的问题----你在受什么困扰？

是这些疾病吗？

如果是这些疾病在困扰你，那么，你真的生病了吗？

如果你没有答案，不妨静下心来进入下面的场景。

我为大家设置一个环境，一个有开着很多灯的封闭的房间，关灯后全黑的房子。

进到这样一个房间，当所有灯亮着的时候，我们会觉得很自然，很安全，我们可以在里面看电视、听音乐、做运动、享受着所有美味的食物、随心所欲地做着我们喜欢做的事情。

当有一盏灯灭了后，房子里的光线不会受到很明显的影晌，我们可能丝毫觉察不到这种细微的变化。

我们的心情不会因为这种细微的改变而发生变化，我们也不会对这种细微的变化产生足够的重视，一切照常进行。

当第二盏灯又灭了，房子里的光线还是不会受太多的影响，我们依然觉察不到这种变化。

我们的心情仍然不会因为这种变化，依然快乐地沉浸在快乐当中。

第三盏灯、第四盏灯、第六盏灯……第N盏灯陆续在不知不觉中灭了。

我们发觉屋子正在慢慢变暗，这个变化引起了我们的注意，我们也许会暂时停下手上的事情，抬头看看到底发生了什么事情。

但是这种光线的变化也许还不至于让我们产生太多的担忧，毕竟屋子的光线还可以让我们继续进行手上的事情，也许我们会想可以再等等，问题还不是太严重。

光线继续暗下去，只剩下一点点的灯光，这一丝丝的灯光虽然给我们带来一线的希望，但是在昏暗的灯光中，慢慢被黑暗吞噬，产生了恐惧和无助。

我们担心连这最后一丝丝光线都消失后，被黑暗完全包围的感觉是怎么样，在这么黑的屋子里万一发生意外应该怎么办？

万一永远都要被关在这样的黑屋子里应该怎么办？

有好多的万一，也有许多恐惧和担心。

我们开始想办法，希望能找到办法来阻止这一切的发生，当然能够重新使屋子亮堂起来更好。

我们找到一个人，他说他帮人换了很多灯，是专业的，一定能够让屋子重新亮起来。

于是，他动手开始把灭掉的灯泡还成新的，但是，他很快发现，即使是将新的灯泡重新换上后，灯还是不亮。

这时，他说，你这个情况比较特殊，我看，你这里是没有希望重新亮起来了，你还是将就着这样过吧

<<医生向左病人往右>>

，或者，我也卖些蜡烛给你，你可以用它来取光。

听了这些话，我们很沮丧，带着即将失去光明的心情，只好向他买了些蜡烛。

接下来的日子，我们在昏暗的烛光中继续寻求希望，找来了很多专业换灯泡的人，但是他们对这里的情况毫无办法，最后不是要我们买蜡烛就是让我们买油灯，还有高级点的应急灯、手电筒之类的光源。

在这样昏暗的环境中，我们无法正常生活，在失望中备受煎熬。

当我们正要放弃之际，又来了一个人，他并没有急着帮我们换灯泡，而是详细地检查了屋子的情况，最后，他找到了一排开关，当他将这些开关重新打开的时候，屋子开始重新亮起来了。

他说，不是灯泡坏了，只是开关关掉了。

这时我们才恍然大悟，原来不是灯泡坏了，而是开关被关掉了。

并不是不能重获光明，只是没有找到打亮那盏灯的开关而已。

这就是生病和治病！

健康的身体就像一个充满灯光的屋子。

当身体出现一些小毛病时，就像屋子里的有些灯灭了，但是这些小问题，就像感冒发烧，不会对我们的日常生活产生严重的影响，也很少引起我们的重视。

但是，当屋子里的灯不断的灭了，身体的问题越来越大时，但体检的时，被检查出高血压、糖尿病、心脏病、癌症时，我们才会开始在意，开始感到焦虑，才会想尽办法想要重获光明，重获健康。

但是，尽管我们试了很多很多的方法，看了很多的医生，结果却是那么令人沮丧，医生的说法总是千篇一律，不是终身服药，就是无法根治等等，这些坏消息不断地包围着我们，让我们开始绝望、开始麻木、开始屈服命运。

但是，你其实不知道你的身体不是病了，而是你的身上有些灯被关掉了，不是你的病没法治了，而是你没有找到重获健康的正确开关。

那么健康的开关有哪些呢？

又该如何找到这些开关呢？

让我们继续关注寻找健康的三大开关。

<<医生向左病人往右>>

媒体关注与评论

《健康一生》作者林海峰推荐 会走路，并不是什么值得炫耀的本领，走路的姿势，动作的协调，都不是关键的问题，重要的是，你需要知道你前行的方向。

只有明确方向才能到达正确的目的。

日新月异的科技不断推出新的医疗设备和药物，医生们也变得越来越依赖于新药与手术，可即便如此，我们看到许多病人还是无法得到他们期望的健康，原因是医生们忽略了病人的真正需要：是恢复他们身体的健康。

这种忽略致使医生们往往专注于各种疾病的治疗，并乐于用药物压制各种疾病症状，结果却掩盖了疾病的真相。

《医生向左，病人往右》，这个名字取得非常好，它明确告诉人们，医生和患者所走的方向有可能截然不同。

从胆结石到手术切除胆囊，病人获得的根本不是健康，而是结石的问题扩大成了胆囊都没有了的问题。

如果治疗关节炎所用的激素导致了骨质疏松和内分泌失调，你认为这是病人需要的健康，还是问题的扩大？

如果用骨质疏松和内分泌失调来换得关节暂时不痛，你替患者想想，这个交易划算吗？

正像我们的思维是不可分割的一样，身体也是不可分割的。

分割了的思维，是残缺的，是会破坏我们完整系统的思想认识的。

而被分割了的身体，是不可能给我们健康的。

如今，许多病人，从一走入医院，就开始被分割。

病人被分到各个科：内分泌、心血管、消化内科、糖尿病专科、呼吸内科，等等。

似乎身体各个系统是被分隔着，各生各的病，互不相干。

显然，这样的认知和行为是个冒险，病人被带入未知的结果中，他们并不知道，那个趴在那里给他看病的医生，此时可能已忘记了他是个体，而正在将他分割。

病人正是因为走错了路才成为病人，而当他们向医生问路的时候，医生却带着他们去了医生想去的地方，而不是病人应该去的地方。

疾病，其实是错误的方向加上持续的积累而造成的。

要改变你不愿意看到的结果——健康的失去，你就需要恢复正确的方向。

病人需要的方向，就是迈向健康的方向，而迈向健康需要的，是健康生活所需要的条件：阳光、空气、水、食物、运动、心情、睡眠。

这些简单而重要的条件，是生命健康所依赖的。

而有些医生始终在企图灌输一个观念给病人：可以依靠某种医疗技术和手段来解决身体整体的问题，很少去为病人创造这些必要条件；而病人，走错了路，却没有人告诉他，从而导致了错误的结果，并且还在继续着各种错误。

生命的伟大，在于对自然条件的灵活运用。

每一个自然的生命，都学会随时去利用自然所给予的恩赐，来使自己健康、强壮。

自然这两个字，很少有人能真正意识到。

什么是自然？

自然的核心，在于随时变化。

运用自然，就在于运用变化。

疾病的发生，正是一种变化，是身体对抗各种伤害而产生的变化，这是身体的智慧，也是自然的智慧。

可惜，人们害怕变化，也就害怕了疾病。

人们做了许多不正常的事情来伤害身体，却要求身体的反应依然正常，一旦身体有了不正常的反应，就急着去抑制，却不明白，那正是身体发出的信号。

如果有一天，医生们不再埋头走自己的路，不再把注意力仅放在走路姿势的研究上，而是把注意

<<医生向左病人往右>>

力关注在帮助病人找回正确的方向，那就是医学的成功，那就是病人的福音。

曾志锋博士，他的灵敏，是很少见的。

其深厚的医学基础以及悟性，使得他在很短的时间打开了一扇智慧之门，他伸出的手，正在为病人指明一个方向。

我想，方向对了，患者目的就一定可以到达。

林海峰 整体自然疗法创始人，运用整体自然疗法理念在东南亚地区支持超过20万的慢性病病人恢复健康。

著有保健类畅销书《健康一生》。

<<医生向左病人往右>>

编辑推荐

2007花城出版社继《人体使用手册》之后震撼推出。

整体自然疗法创始人畅销书《健康一生》的作者林海峰撰文推荐。

中国科学家首次揭示慢性病的真相，基因营养学最新成果将使慢性病成为历史。

人生面临许多选择，向左，也许是阴霾的天空；往右，也许是希望的田野。

对于慢性病，不存在任何特效药。

药物只能在一定程序上控制疾病症状，但不是人们恢复健康的救命稻草。

疾病的控制不等于获得健康，医生擅长控制症状，但如果你想通过医生获得健康，那是强人所难。

健康把握在你手里，除了你自己，没有人能让你获得健康。

很多人受疾病困扰不是因为缺少高明的医生或者是缺少健康的资讯，而是因为人们没能做一个正确的选择并系统地坚持一个完整的健康计划。

MSC计划是最适合中国人习惯的保健计划。

健康，不需要太复杂！

不需稍微改变一下饮食方式、睡眠习惯便会收到意想不到的效果。

M计划：一日三餐的饮食保健计划——教你在三餐中获得健康。

S计划：一夜安眠的睡眠——睡出健康。

C计划：定期的全身排毒清洁计划——将毒素清除出你的身体。

现在越来越多的人因为坚持MSC健康计划，摆脱了亚健康 and 慢性病，并将享受健康的一生。

<<医生向左病人往右>>

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>