

<<人体根络寻踪>>

图书基本信息

书名：<<人体根络寻踪>>

13位ISBN编号：9787536055544

10位ISBN编号：7536055544

出版时间：2009-1

出版时间：花城出版社

作者：张伯林

页数：201

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>

<<人体根络寻踪>>

内容概要

健康这个大象到底有多大？

谁也不知道。

这是一个永恒的话题，健康是人类追求的永恒目标。

但是人们在追求的过程中，很多人犯了一个方向性错误：健康在上游，他却顺流而下在下游寻找，结果越找越远。

人体得了病怎么治？

这是一个非常复杂的事情，寻找病因就是一个非常复杂的过程，一个发烧就可能是100多种以上的原因，治疗起来是很复杂的，为什么我们不反过来想：我们如何能不生病呢？

健康本来就是一个没有疾病的状态，我们为什么不下功夫研究如何找到不生病的秘诀，从源头上寻找健康呢？

这就是本书要解决的问题：从健康的源头上寻踪觅迹，找到健康的真谛。

亲爱的朋友们，您打开了本书，看到了这些文字，您就开始了我们的谈话。

您翻看此书，说明您是一个喜欢健康的人，于是我们就有了一个共同喜好的话题，那就是健康。

让我们一起愉快地交流，一起愉快地去寻找健康的踪迹！

<<人体根络寻踪>>

作者简介

张伯林：陕西绥德人，笔名：猪笑，网名张三丰。

1988年高考前得病，大病110天，认识到“身体不好，什么事也干不好”，从此开始健康研究。

4年以后考上大学，毕业后在陕西汉中工作5年，2001年到深圳打工。

喜爱创作，为网络流行歌曲《他乡情歌》的词作者；新浪《经济学人>论坛会

<<人体根络寻踪>>

书籍目录

前言第一章：观念篇 健康是一个大文化概念 现代人健身最缺少什么？

寻找健康从害怕疾病开始 时间观念首先要改变 健康新观念：根深络通 不会生病 观念发展篇：叶茂神清 快乐轻松 中医的“补肾”理论十分不科学 给自己的健康打分 绝大多数人处于黄色亚健康状态第二章：深根篇 人体的“根”如何越扎越深 泡菜是一个很好的深根食品 泡菜DIY 吃肉要做到心中有数 马桶的健康观念需要改变 说说“屁事” 酒与健康 口、齿、耳、鼻、眼睛的保健 抗菌素是一把锋利的双刃剑 一些不得不知道的健康常识第三章：通络篇 人体通络需要多种工具 太极拳是通络的一个好工具 气功是打通信息络的一个好工具 三层九步无极静功很好 瑜伽是一个经典的健身工具 瑜伽姿势精选十八式 刮痧是通络的一个有效工具 刮痧的八大作用 刮痧的基本手法 刮痧的十大不宜 刮痧需要的工具 具体刮法介绍 火罐有独到的通络效果 热水通络有奇效 通络离不开自我按摩第四章：茂叶篇 人体的“叶”如何茂盛长青？

唱歌有很好的健身作用第五章：神清篇 家长篇： 一位家长的深情忏悔 大人的行为和孩子的健康 父母的观念对孩子的健康影响重大 看一遍书等于看四遍的学习方法 如何纠正孩子学习的偏科问题 家里人的一句话 不要制造精神垃圾 家庭篇： 讨老婆喜欢的十大原则 讨老公喜欢的十大原则 夫妻关系和谐要靠双方努力 减肥的关键是什么？

家居与健康 睡眠篇： 一个非常好的快速入睡法 做梦与健康 枕头与健康 如何获得良好的睡眠 抑郁症的自我调节 “性”福篇： 睾丸感觉“湿冷”要注意防护 根深络通与性能力的提高 经期十不宜 灭大欲填小欲第六章：理论与实践结合篇 药王孙思邈为什么能活到101岁？

我的康复保健之路

<<人体根络寻踪>>

章节摘录

第一章：观念篇 健康是一个大文化概念 每次和一些朋友提起保护健康的话题，总能听到这样的说法：“年轻的有什么好保健的？”

还有：“我哪有时间来保健啊？”

等等一些言论。

从这些言论我们就可以知道现在很多人的健身观念有问题，需要改变。

健康面前人人平等，健康人人需要，健康的重要性每个人都知道，每个人都很想得到健康，但是，“吃五谷杂粮就不可能不生病”，“生了病我也没办法”等等一些“由天不由人”的思想占据着大多人的头脑，很少有人认真思考如何通过自己的努力减少生病，不生病，从而尽享天年。

你要是提一个问题：“人怎样才能不生病？”

得到的回答多数是：“人不可能不生病”“人死了就不会生病了”等。

没有人给你一个清晰简炼的回答。

提起健康，人们总是自然想到老年保健，难道年轻人就不需要保健吗？

现在有人提出40岁登上健康快车，可是好多人40岁不到或者40岁一过就因病去世，难道40多岁不年轻吗？

40岁保健来得及吗？

好多到了40岁就来不及了，保健越早越好。

现在我们要彻底转变观念，健康是从受精卵开始的。

从受精卵开始到十月怀胎是孕期保健，从新生儿开始有婴幼儿保健，儿童、青少年需要监护人来注意孩子的保健，18岁成人之后就是自我保健了。

人体的骨骼25岁以后就开始老化了，好多年轻人20多岁，30岁时认为年轻就不注意身体，一到40岁左右就感觉不行了，有的甚至40岁都不到就不行了，等到想保健的时候已经来不及了。

所以我奉劝大家：及早开始保健，及早防御，防患于未然是最高明的。

我提一个口号：“自我保健从18岁开始！”

要唤醒全社会的自我保健意识，特别是年轻人的自我保护意识，健康意识越早树立就越早受益。

因为25-35岁这十年决定你是否可以活到50岁，35-45岁这十年决定你是否可以活到70岁，所以保健必须从年轻开始，它是一个与您终生相伴的问题。

健康又是一个与你终生相伴的大文化概念，是关系到你生活中的时时刻刻、点点滴滴；行走坐卧、衣食住行；与学习、工作、世界观的确立等等都有着密切的联系。

健康要终生追求，时时呵护，失去健康是几年、几天、几分甚至几秒的事情，但是拥有健康却是一生不懈的呵护和追求。

这是一个需要转变的最大的观念。

保健不是简单地等同于身体锻炼，身体锻炼只是健身的一小、部分，锻炼过度对身体有害。

有句老话叫：动极则损，静极则废。

竞技体育运动员一个个伤病累累就是锻炼过度；整天一吃就躺，完全不动的人时间一长就废了，爬个楼梯都气喘吁吁。

有人天天跑步，天天打拳，天天跳舞，天天去健身房，外人会说：“我哪有时间做这些啊？”

你错了！

健身是融入生活的时时刻刻、点点滴滴之中的。

可以毫不夸张地说：“你所有的时间都可以是健身时间”，就看你如何理解时间和健身的概念。

“观念改变，天地变宽”。

拿破仑·希尔说“一切缘于一个观念”，这句话说得太对了。

要想进入绿色健康区域，首先要有这样的观念和意识，如果连这样的观念和意识都没有，是绝对进入不到绿色健康区域的，因为你头脑里没有这个概念，当然就不会实施任何行动去获得这一结果。

健康不是轻易可以获得的，所以它才显得那么珍贵。

现代人健身最缺少什么？

<<人体根络寻踪>>

现代人对健康很重视，各种健身会馆很多，保健品很多，广告很多，健身团体很多，医院很多。人们似乎很幸福，什么都不缺。

但是，现代人的健康状况却不容乐观，那么现代人健身最缺少什么？这是我们要先寻找的问题。

在现实生活中，好多人脸上长一个小红疙瘩都不知道如何处理。有人不处理，说脸上不要乱动；有人说挤一下就没事；有人买很高级的化妆品或者很贵的保健品；有人说这是上火了，要清火。

反正五花八门，没有统一的说法和做法，有的人花了几千元都看不到。

还有，胖子说要减肥，瘦子也要减肥，不胖不瘦也要减肥，好像每个人都需要减肥，尤其是女人，减肥成了一个流行话题。

有的人越减越肥，也有减出一身病来的。

最后减肥了没有真不知道，但是钱包减肥是肯定的。

有些人似乎对健康很重视，每天一吃完饭就参加体育活动去了，回到家累得气喘吁吁；他们每天坚持，但是该生病还是生病。

有些人迷信保健品，只要听说可以预防这个病、那个病的就都买来吃。

为了健康，花点钱是应该的，也是小事情，但是钱花了，健康却没有买来。

也有些人说：吃五谷杂粮，不可能不生病。

就听之任之，等有了病再看。

有些人认为得了病靠抵抗力，吃药有副作用，就是不肯吃药。

结果有的撑住了，挺过去了，有的却加重了病情。

有的相信江湖游医、气功大师，每天修炼功法，不仅没有练好身体，反而导致精神状态出了问题。

总之有什么样的观念就有什么样的做法，有什么样的认识就有什么样的健康状态。

好多上班一族压力大，为了减压，就喜欢泡吧，唱K，去一些娱乐场所不停地喝啤酒，蹦的。

有的人甚至粘上了“摇头丸”、K粉和海洛因等毒品，还有的人被邪教和伪科学蒙骗，搞得家破人亡，令人痛惜。

所以说，现代人在健身方面最缺少的就是统一、正确、清晰的健康观念。

我们要在通往绿色健康区域的道路上高屋建瓴，首先就得改变陈旧的、错误的健康观念。

只有你落后、错误的观念改变了，你错误的行为方式才会改变，健康才有希望。

那么清晰健康的观念在哪里呢？

有没有踪迹可寻呢？

请往下看。

寻找健康从害怕疾病开始 绿色是青草、树木、春天的颜色，代表着希望、生命和健康；红色是火，血的颜色，代表着恐怖、伤害和死亡，在本书中是疾病区域的象征。

想要获得绿色的健康就要害怕代表疾病的红色。

首先，我们都知道疾病是很可怕的，疾病意味着健康的失去。

三国的猛张飞够厉害了吧？

什么都不怕，可是诸葛亮在手心里写了一个“病”字，张飞马上吓得大汗淋漓，连称“害怕”，因为张飞曾经被疟疾折磨了三个月，差点失去性命，能不害怕吗？

害怕是人和动物的本能，是趋利避害的动机。

害怕疾病就是我们追求健康的最大动力。

现今导致人们死亡的前五位疾病是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、意外事故和传染病。

每一种疾病都十分可怕，都可以让你的健康变为0。

绝代佳人陈晓旭42岁因病去世，身价过亿；影视明星付彪42岁因病去世；著名企业家王均瑶38岁因病去世；全球500强企业之一富士康的老总郭台铭的弟弟郭台成46岁因病去世。

名人不到50岁去世的很多，是不是普通人就少呢？

我姐夫43岁胃癌去世，我大哥42岁肝腹水去世，我二哥46岁肝癌去世。

太多的人没有活过50岁。

<<人体根络寻踪>>

我国国民的整体健康状况如何呢？

专家指出我国国民健康状况不容乐观，我国居民40岁后体能明显下降，六成中年人身体有毛病，主要表现为血压升高、肺活量下降，心脏病提前了15岁。

目前心血管疾病的死亡率很高，约占死亡人数的34%-40%，其中冠心病死亡110万，脑中风死亡150万。据一个调查显示，科技人员平均寿命67岁，较城市职业人群早逝3.26岁，其中15.6%的科技人员死于35-54岁。

慢性疲劳综合症在城市新兴行业人群中的发病率为10%-20%，而在科技、新闻、广告、公务员、演艺人员、出租车司机等行业中高达50%。

还有，很多人睡眠不足8小时，40%以上的人生病了照常上班。

我国已经进入老龄化社会，老年人人口超过了1.2亿，占全国人口10.2%以上。

他们虽然长寿，但并不健康。

60岁以上的老年人人均患有2-3种疾病，特别是肿瘤、心脑血管病、糖尿病，老年性精神病也有明显增加。

现在不容乐观的还有：我国近视的人数达3亿人，占全国总人口的33.6%，学生近视眼发病率明显上升，接近60%，居世界第二位，绝对人数占世界第一；因近视致盲的人数达30万。

同时，儿童肥胖令人担心。

全国肥胖儿童10年间增长了5-7倍，儿童肥胖率占12.6%。

现在肥胖、高血压、糖尿病等慢性病不再是成人的专利，“小孩得大人病”已经不鲜见。

疾病像一个红色的阴影在蔓延，随时可能笼罩我们中的每一个人。

一个个触目惊心的数据，能不让人害怕吗？

为什么有些人连50岁都活不到呢？

这是我们要提出的问题。

人活不到应有的寿命，绝对是你自己的错，怨不得别人，谁也救不了你，唯有自己能够解救自己！

自己就是自己的救世主！

现代人都知道，健康是1，事业、家庭、幸福、财产等都是0，失去了1，一切都是零。

得了疾病就意味着健康受损，治不好就意味着一切向0的方向发展，所以谁都害怕。

有人说，得了病看医生就行了啊。

殊不知，得了病首先是十分痛苦的，会给人造成伤害，严重的可能致命。

现在医德日下，医疗回扣是公开的秘密，医药价格昂贵。

一个普通的抗菌素，出厂价几毛钱，到了病人身上就是二十几元钱，翻了上百倍；一个感冒可以花你五六千元，一个大病能给你搞出天价医疗费来。

有个短讯说：“强盗可以抢光你身上的财物，医院可以抢光你一生的积蓄”，虽然有点夸张，但是反映了现在医患关系的矛盾，医疗费用的昂贵。

医生是救急的，得了病一定要看医生，但是，健康不能靠医生，医生都有一句话：“医不自治”，医生只是某一种疾病的治疗专家，如何获得整体健康，医生都不清楚。

看看好多医生本身都处于亚健康状态，可见吃药是吃不出健康来的，靠医是没有健康的。

医生是处理0-4分健康的专家，7-10分如何做医生并不知道。

所以说如果健康靠医生，你的健康就是“扶不起的刘阿斗”。

医生可以把你医到4分之上，但你自己不注意，过一段时间又会掉到4分以下，这样你的健康就很危险。

有句话说“靠人倒，靠山倒，靠自己，最可靠！

”大家记住了，无论什么时候，只有自己是最靠得住的！

谁最关心你的健康？

是我吗？

不是，是医生吗？

<<人体根络寻踪>>

不是。

是你自己！

谁最了解你自己？

是你父母吗？

是医生吗？

都不是，只要是成年人，最了解你的是自己。

所以你的健康一定要靠自己，不要靠并不是最了解和最关心你的任何人。

害怕疾病了，就要远离疾病。

不要认为害怕是羞耻的，害怕不是天天担心自己生病，天天害怕生病那也是一种心理疾病。

<<人体根络寻踪>>

编辑推荐

《人体根络寻踪》中讲述了健康四要素：根深、络通、叶茂、神清人体的根在肠道，你的根扎得越深，身体就越好；人体的叶在肺部，人老先老肺所以要叶茂，通络别忘了，信息络，信息一决生死、定胜负。

远离一邪教%，你才能神清气爽：一络分为两部分，一部分是物流一部分是一信息流物流就是看得见的血液、微循环、组织液等，一信息流就是看不见的一些指令、命令的传递和反馈等。

根深络通，不会生病叶茂神清，快乐轻松25-35岁这十年决定你是否可以活到50岁，35-45这十年决定你是否可以活到70岁。

<<人体根络寻踪>>

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>